



Kürbisspalten mit Feta und Rauchmandeln

auf würzigem Perlencouscous mediterrane Art



ca. 40min



3-4 Personen

Mediterrane Küche gefällig? Dann haben wir heute ein ganz feines Gericht für dich: Würzige Kürbisspalten werden im Ofen gebacken und vermischen sich mit gebröseltem Feta und knackigen Rauchmandeln zu einer wahrhaften Köstlichkeit. Diese geniale Kombination macht es sich auf Perlencouscous mit Auberginen-Oliven-Sauce so richtig schön gemütlich. Süperbe Leistung!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 50g Rauchmandeln ³
- 200g Feta ²
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 934kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 104.1g, Eiweiß 25.9g



1. Kürbisse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren und das Innere mit einem Löffel herausschaben. Die **Kürbishälften** in ca. 2cm dicke Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



2. Kürbisse backen

Die **Kürbisspalten** mit 3EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Im vorgeheizten Ofen 25-30Min. im Ofen backen, bis sie goldgelb und gabelart sind. Nach der Hälfte der Backzeit wenden und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



3. Couscous kochen

Den **Perlencouscous** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldgelb anrösten. 800ml Wasser und ½TL Salz in den Topf geben, aufkochen und den **Perlencouscous** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



4. Garnitur vorbereiten

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Den **Feta** mit den Fingern zerbröseln. Wenn der **Perlencouscous** gar ist, die **Auberginen-Oliven-Sauce** einrühren und 2-3Min. durchwärmen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Die **Kürbisspalten** auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit dem **Feta** und den **Rauchmandeln** garniert servieren.



6. Grün drauf

Kürbis und Perlencouscous strahlen auf deinem Teller in warmen Feuerfarben um die Wette. Willst du ein paar grüne Akzente setzen? Dann empfehlen wir frische Kräuter wie Petersilie, Dill oder Schnittlauch als fein geschnittene Garnitur.