



Gefüllter Hokkaidokürbis

mit Granatapfel-Perlencouscous



ca. 40min



3-4 Personen

Das Auge isst mit – dieses Sprichwort ist bei uns immer Programm, aber heute ganz besonders. Auf den ersten Blick sieht dieser Kürbis nämlich aus wie eine offene Schatztruhe, die randvoll mit wertvollen Köstlichkeiten wie Perlencouscous, rubinroten Granatapfelkernen und zartgrünen Pistazien gefüllt ist. Uns war dieses Mahl fast zu schön zum Essen – aber eben nur fast. Denn es schmeckt mindestens genauso gut, wie es aussieht!

- 4 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 3 Knoblauchzehen
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Granatäpfel
- 20g Pistazienkerne ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 865kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 129.6g, Eiweiß 17.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die Oberseite der **Kürbisse** abschneiden und das faserige Innere mit einem Löffel entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **½ des Knoblauchs** mit 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Innenseite der **Kürbisse** und die **Kürbisdeckel** mit dem **Knoblauchöl** bestreichen.



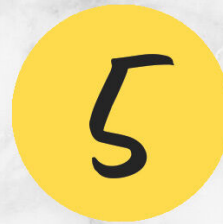
Die **Kürbisse und Deckel** mit der Schnittseite nach oben auf 1-2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen und im Ofen 25-30Min. backen. In einem mittelgroßen Topf 800ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden und mit dem **restlichen Knoblauch**, 4EL Olivenöl, 2EL (Weißwein-)Essig, 1 kräftigen Prise Salz und reichlich Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Wenn der **Perlencouscous** gar ist, das **Dressing** unterheben.



Die **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen. Die **Pistazien** frisch hacken.



Die **Granatapfelkerne** unter den **Perlencouscous** rühren. Wenn die **Kürbisse** gar und von außen leicht angeröstet sind, die **Kürbisse** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Perlencouscous** füllen, mit den **Pistazien** garnieren und die **Kürbisdeckel** entweder darauf oder daneben platzieren und servieren.



Wenn nach dem Befüllen der Kürbisse noch etwas Perlencouscous übrig ist, kann man ihn entweder lose als Beilage servieren, oder man stellt ihn in den Kühlschrank und genießt ihn am nächsten Tag als kalten Salat. Dafür kann man ihn auch problemlos mit weiteren Zutaten wie Walnüssen, Frühlingszwiebeln und z. B. Rucola oder Feldsalat ergänzen.

Granatapfelkerne in ein Sieb abgießen. Die **Feldsalat** ergänzen.

Pistazien grob hacken. Verzierte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**