

Nicole Just

Montag, 30. November 2015

Gefüllter Kürbis mit Zucchini-Walnuss-Salat

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den gefüllten Kürbis

- 2 Bio-Hokkaidokürbisse
(à ca. 750 g, ø ca. 12 cm)
- 1 TL Salz
- 120 g schwarzer Reis
- 250 g Shiitakepilze oder
braune Champignons
- 200 g rote oder gelbe
Paprikaschoten
- 200 g Tempeh
- 1 rote Chilischote
- 1 Zwiebel
- 6 Zweige Rosmarin
- 4 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 6 EL Shoyu-, Tamari- oder Sojasauce
- 2 TL Agavendicksaft, Ahornsirup oder Reissirup



Für den Zucchini-salat

- 700 g Zucchini
- 100 g Walnüsse
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 rote Chilischote
- 500 g Sojajoghurt natur (ungesüßt)
- 30 g Mandel- oder Cashewmus
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Bund Dill
- etwas Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbisse abwaschen, halbieren und entkernen. Die Kürbishälften mit dem gestr. TL Salz bestreuen, in eine Auflaufform oder auf ein tiefes Blech setzen und mit Wasser füllen. Die Kürbisse 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (2. Schiene von unten) backen.

In der Zwischenzeit den schwarzen Reis zusammen mit 300 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleinster Stufe

12-13 Minuten köcheln. Den Deckel danach vom Topf nehmen und den Reis ausdampfen lassen.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für den Salat die Zucchini waschen, längs halbieren, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini darin 1 Minute anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und den Knoblauch hinzufügen. 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten und dann vom Herd ziehen.

Die Chili entkernen und die weißen Trennwände entfernen. Dann in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Den Joghurt mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Mandelmus und Agavendicksaft abschmecken. Die Zucchini sowie die Nüsse unterrühren. Den Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Shiitakepilze falls nötig mit einem Küchentuch von Schmutz befreien, die Stiele entfernen. Die Paprika waschen und putzen. Paprika und Pilze in 1 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen, die Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und 4 schöne Triebspitzen zur Dekoration abzupfen und beiseite legen. Die restlichen Rosmarinnadeln vom Stiel streifen und fein hacken. Den Tempeh mit einem Küchentuch trockentupfen und zerbröseln.

4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh und die Pilze darin 5 Minuten scharf anbraten, dabei hin und wieder umrühren. Dann die Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Die Temperatur auf die Hälfte reduzieren, Paprika, Chili, Sojasauce, Rosmarin, Agavendicksaft, den gekochten Reis und die Tomaten aus der Dose dazugeben und alles nochmal 1 Minute aufkochen. Die Pfanne danach vom Herd ziehen. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Gemüse in die Pfanne geben. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Wasser abgießen. Die Gemüse Mischung in die Hälften füllen und im Ofen nochmal 7-8 Minuten bei 230 Grad unten backen.

Die Kürbishälften auf 4 Teller verteilen, mit den zurückbehaltenen Rosmarinspitzen dekorieren und den Zucchini Salat dazugeben.

Pro Portion: 885 kcal / 3703 kJ
61 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 47 g Fett