

**Andrea Safidine**  
**Gefüllter Butternut-Kürbis**

**Montag, 28. Oktober 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

2	Butternut-Kürbisse (mittlere Größe)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
60 ml	Olivenöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
300 ml	Gemüsebrühe
150 g	Instant-Couscous
200 g	Kirschtomaten
1 EL	Balsamico
100 g	junger Gouda
50 g	Rucola

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kürbisse waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch der Kürbishälften mit einem Messer etwas einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.
3. Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit ca. 1/3 vom Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 40-60 Minuten weichgaren.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
6. In einer tiefen Pfanne die Hälfte vom übrigen Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anschwitzen.
7. Anschließend den Couscous dazugeben und mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Couscous ca. 10 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
8. Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Tomaten anschließend zum Couscous geben.
9. Restliches Olivenöl und Balsamico zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Weich gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen, den Backofen noch nicht ausschalten. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch in möglichst großen Stücken aus den Kürbishälften löffeln.
11. Das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Couscous vermengen. Couscous abschmecken und in die ausgehöhlten Kürbishälften füllen.
12. Den Gouda grob reiben und die gefüllten Kürbishälften damit bestreuen. Kürbishälften nochmals kurz in den heißen Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.
13. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. grob zerpfeifen.
14. Überbackene Kürbishälften auf Teller geben, etwas Rucola überstreuen und servieren.

Pro Portion: 440 kcal/ 1835 kJ  
44 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 22 g Fett