

Gefüllter Kürbis mit Kräuter-Dip

Hauptspeise, für 4 Personen

Saison: Herbst/Winter, vegetarisch

Zutaten

- ◇ 2 kleine Butternusskürbisse* oder 1 großer (ca. 1,5 kg)
- ◇ 400 g Blattspinat TK (z.B. Blattspinat-Zwutschgerl), alternativ frischer Blattspinat
- ◇ 2 weiße Zwiebeln
- ◇ 1-2 Knoblauchzehe/n
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ 240 g Kichererbsen* gegart (z.B. Konserve)
- ◇ 1 Pkg. Feta light
- ◇ 40 g Sesam, ca. 2 EL
- ◇ Kräutersalz, Pfeffer gem., Currypulver
- ◇ Küchenkräuter getrocknet nach Belieben (z.B. Kräuterbutter Gewürz Ankerkraut®, Spar Natur pur® Mediterrane Bio-Mischung)

Kräuter-Dip

- ◇ 200 g Skyr
- ◇ 300 g Griech. Joghurt 2 %*
- ◇ 100 g Sauerrahm
- ◇ Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- ◇ 1 EL Senf
- ◇ Kräutersalz, Pfeffer gem.
- ◇ 1 Knoblauchzehe od. alternativ Knoblauchgranulat
- ◇ 1-2 TL frisch gepresster Zitronensaft



Milchprodukte durch vegane Alternativen ersetzen



Nährwerte pro Portion ca.:

Energie	430 kcal
Eiweiß	27 g
Fett	18 g
KH	30 g
Ballaststoffe	15 g
*1,5 BE / 2 KE	

Zubereitung

- 1) Backrohr auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2) Kürbisse waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausschaben.
- 3) Die Schnittflächen mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit Kräutersalz würzen.
- 4) Kürbisse ca. 45 min (je nach Größe etwas länger/kürzer) backen bis das Fruchtfleisch weich ist.
- 5) Währenddessen die Zwiebel fein würfelig schneiden und mit 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, Knoblauch pressen und mit dem Spinat in der Pfanne kurz mitdünsten, Gewürze und Sesam zugeben und etwas abkühlen lassen.
- 6) Anschließend Feta kleinwürfelig schneiden und Kichererbsen aus der Dose gießen, abspülen und abtropfen lassen.
- 7) Dip zubereiten: Kräuter waschen, Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten glatrühren, würzen und mit Zitronensaft abschmecken.
- 8) Den gebackenen Kürbis kurz abkühlen lassen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausschaben, sodass eine 1-2 cm dicke Schicht über der Schale vorhanden bleibt. Fruchtfleisch und Kichererbsen mit der Spinatmasse vermengen, abschmecken und Kürbis damit befüllen.
- 9) Gefüllten Kürbis nochmals für ca. 10 min überbacken.
- 10) Gefüllten Kürbis mit Kräuter-Dip anrichten und genießen (Schale nicht zum Verzehr geeignet).

Tip:

Zubereitung auch mit Hokkaidokürbis möglich, die Schale ist zum Verzehr geeignet.

Guten Appetit!