



REZEPT
DES MONATS

**Gefüllter
Butternut-Kürbis**

Zutaten für 4 Personen

2	Butternut-Kürbisse
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Couscous
300 ml	Gemüsebrühe
100 g	Rucola
200 g	Kirschtomaten
1 EL	Balsamico
150 g	Ziegenkäse
	Salz, Pfeffer und Olivenöl

Zubereitung

Butternut längs halbieren und Kerne entfernen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 1 Stunde garen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und beides glasig anschwitzen. Couscous hinzufügen und mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. Vom Herd nehmen und 15 Minuten quellen lassen.

Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten halbieren. Beides mit dem Couscous vermengen. Mit etwas Öl und Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den gegarten Kürbishälften nehmen, klein schneiden und mit dem Couscous mischen. Alles zurück in die Kürbishälften füllen und mit Ziegenkäse bestreuen. Bei Bedarf noch einmal kurz unter den Backofengrill stellen.

Guten
Appetit!