


Gebackener Butternusskürbis mit Grünkohl, Couscous, Goldsaft und Cranberries

 ca. 1,25 Stunden

 Für 4 Personen



Zutaten

1 kleiner Butternutkürbis (ca. 1,2 kg)

Salz

1 EL Öl

2 EL + 2 EL Grafschafter Goldsaft

200 g Couscous

400 ml Gemüsebrühe

300 g geputzter Grünkohl

30 g Pinienkerne

75 g getrocknete Cranberrys

1 Bio-Zitrone

Pfeffer

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Butternutkürbis gründlich waschen, halbieren und entkernen. Öl, 2 EL Graftschafter Goldsaft und Salz verrühren. Kürbishälften auf ein Backblech legen und damit beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen.

Inzwischen Couscous nach Packungsanweisung mit der Gemüsebrühe zubereiten. Grünkohl waschen und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten garen. Grünkohl abgießen und gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kerne herausnehmen. Grünkohl etwas kleiner zupfen. Mit Cranberries und Pinienkerne unter den fertigen Couscous heben.

Kürbis aus dem Ofen nehmen. Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen bzw. schneiden. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter den Couscous heben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 2 EL Graftschafter Goldsaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zum Schluss darunter schlagen. Dressing und Couscous-Salat vorsichtig vermengen. Couscous-Salat in die Kürbishälften füllen. Kürbishälften samt Couscous-Salat nochmals im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 3 Minuten erwärmen. Nach Belieben Couscous-Salat in den Kürbishälften servieren.

Pro Portion 2020 kJ, 480 kcal. E 15 g, F 12 g, KH 75 g