

GEFÜLLTER KÜRBIS MIT WILDREIS, CRANBERRIES UND PEKANNÜSSEN

Zutaten für 4 - 5 Portionen:

4 kleine Sweet Dumpling (Kürbis)
250 g Wildreis
300 g bunter Mangold (ca. 2
große Stangen), kleingeschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 EL natives Olivenöl
60 g Pekannüsse
60 g Cranberries
1 EL Ahornsirup
3 TL Salz
Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen.

Kürbisse waschen und ca. 4 cm unterhalb des Stiels aufschneiden. Mit einem Esslöffel Kerne und Fäden aus den Kürbissen entfernen.

Die ausgehöhlten Kürbisse und die Stiele auf ein Backblech legen, mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen etwa 15 Minuten garen.

Währenddessen den Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Nebenbei Mangold mit dem Knoblauch in ca. 1 EL Olivenöl 5 Minuten anbraten, dann Pekannüsse, Cranberries und Ahornsirup dazugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald der Reis fertig ist, mit der Mangoldmischung vermengen, Kürbisse aus dem Ofen nehmen, mit der Reismischung füllen und Kürbisdeckel aufsetzen. Anschließend die Kürbisse weitere 15 min im Ofenbacken, bis der Reis heiß ist und die Kürbisse ganz durch sind. Dazu am besten mit einer Gabel in einen Kürbis stechen.