

GORILLA Oktober-Rezept

ORIEN- TALISCHER OFENKÜRBIS

MIT TOMATEN-COUSCOUS UND JOGHURT-DIP





(für 2 Jugendliche)

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, in Spalten**
300 g Couscous
300 ml Gemüsebrühe, heiß
300 g Kirschtomaten
2 EL Tomatenmark
4 EL Rosinen
300 ml Sojajoghurt
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 Zitrone, ausgepresst
1 Handvoll Kürbiskerne
1 EL Honig
5 EL Rapsöl/Olivenöl

Gewürze und Kräuter:

- 1 Bund Petersilie**
1 Bund Minze
 Salz und Pfeffer
 „Garam Masala“-Gewürze (ganz oder gemahlen):
 - Zimt
 - Nelken
 - Kardamom
 - Kreuzkümmel
 - Koriander

Nährwertangaben	1 Port.	Tagesbedarf
Energie	2243 kJ/ 535 kcal	26 %
Fett	24 g	38 %
Kohlenhydrate	57 g	20 %
Ballaststoffe	10 g	51 %
Protein	15 g	31 %

Zubereitung

Ofenkürbis:

- Die „Garam Masala“-Gewürze in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften, erkalten lassen, dann fein mörsern. Alternativ kannst du bereits gemahlene Gewürze kaufen oder eine fertige „Garam Masala“-Gewürzmischung verwenden. Wenn du ein bisschen Freestyle kochen willst, kannst du auch andere orientalische Gewürze nehmen.
- In einer großen Schüssel die Marinade vorbereiten:** Öl, ½ EL Honig, gepresste Knoblauchzehen, die „Garam Masala“-Gewürze (etwas für den Joghurt zurückbehalten), Salz und Pfeffer gut vermengen, die Kürbisspalten unterheben und danach auf ein Backblech geben.
- Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden,** dann über die Kürbisspalten geben.
- Alles im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für 15–20 Minuten backen, zwischendurch wenden.

Couscous:

- Couscous in eine Schüssel mit dem Tomatenmark und den Rosinen geben, die heiße Gemüsebrühe darübergießen und zugedeckt **10 Minuten ziehen lassen.**
- Tomaten, Petersilie und Minze klein schneiden und am Ende der Ziehzeit unter den Couscous mischen. **Mit Salz, Pfeffer und ½ EL Honig abschmecken.**

Joghurt:

- Sojajoghurt mit den restlichen „Garam Masala“-Gewürzen, Salz, Pfeffer und dem Saft der Zitrone vermischen.

Kürbis aus dem Ofen holen, mit Couscous und Joghurt auf dem Teller anrichten. **Röste die** Kürbiskerne kurz ohne Öl an und gib sie über das Gericht. Zusammen mit etwas Petersilie macht das richtig was her.



Einen Hokkaido-Kürbis muss man nicht schälen, er hat eine tolle Farbe und zerfällt nicht so leicht, weswegen er für dieses schnelle Gericht perfekt geeignet ist.



**QR-CODE SCANNEN UND
KOCHTUTORIAL ANSCHAUEN.**



letsgogorilla.de