GORILLA Oktober-Rezept

ORIEN-TALISCHER OFENKÜRBIS

MIT PARADEISER-COUSCOUS UND JOGHURT-DIP

FOOD

Zutaten (für 2 Jugendliche)

1	**kleiner Hokkaido-Kürbis, in Spalten**
300 g	**Couscous**
300 ml	**Gemüsebrühe, heiß**
300 g	**Kirschparadeiser**
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:

1. 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.
2. **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.
3. **Zwiebeln schälen** und **in Streifen schneiden,** dann über die Kürbisspalten geben.
4. Alles im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C für 15–20 Minuten backen, zwischendurch wenden.

Couscous:

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

Joghurt:

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

Kürbis aus dem Backrohr 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.

GORILLA

gorilla.at

Know-how-Partner: **KErn Kompetenzzentrum für Ernährung**