

Gefüllter Kürbis mit Zucchini-Nuss-Salat

Für 4 Personen / ca. 35 Min. Zubereitung / ca. 50 Min. Garzeit / vegan

Zutaten

Für den Kürbis:

2 Bio-Hokkaidokürbisse (à ca. 750 g, ca. 12 cm ø)

120 g Wildreis, Salz

250 g braune Champignons

200 g rote oder gelbe Paprikaschoten

1 rote Chilischote, 1 Zwiebel, 6 Zweige Rosmarin

200 g Tempeh (fermentierte Sojabohnen)

4 EL Olivenöl

400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)

6 EL Shoyusauce (oder Tamari- oder Sojasauce)

2 TL Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

FÜR DEN SALAT:

50 g Walnusskerne, 50 g Haselnusskerne

3 Knoblauchzehen, 700 g Zucchini

1 EL Olivenöl, ½ rote Chilischote

500 g Sojajoghurt (natur; ungesüßt)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

30 g weißes Mandelmus (aus dem Glas), 1 TL Agavendicksaft

1 Bund Schnittlauch



(C)Alexander-Walter für ZS Verlag

1. Für den Kürbis Backofen auf 230 °C vorheizen. Kürbisse waschen, halbieren, Fasern und Kerne entfernen. Hälften mit Salz bestreuen und in ein tiefes Backblech (oder eine Auflaufform) setzen. Blech mit Wasser füllen, Kürbisse 30 Minuten garen.

2. Den Reis in einem Sieb abbrausen. In einem Topf mit 300 ml Wasser und 1 Prise Salz 12 bis 13 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Deckel vom Topf nehmen, den Reis ausdampfen lassen.

3. Für den Salat die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch schälen, fein würfeln. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinistreifen und Knoblauch darin andünsten.

4. Chilischote entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Mit Sojajoghurt, Salz, Pfeffer, Mandelmus und Agavendicksaft verrühren. Zucchini und Nüsse untermischen. Schnittlauch waschen und trocken tupfen, in Röllchen schneiden und untermischen. Salat abschmecken und kühl stellen.

5. Pilze putzen und Stiele entfernen. Paprika halbieren, entkernen und waschen. Pilze und Paprika fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und waschen. Die Zwiebel schälen. Chili und Zwiebel fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken tupfen, fein hacken. Tempeh trocken tupfen, zerbröseln und mit den Pilzen im Olivenöl scharf anbraten. Zwiebel mitbraten, die Hitze reduzieren. Paprika, Chili, Tomaten, Rosmarin, Shoyusauce, Agavendicksaft und Reis dazugeben, 1 Minute köcheln lassen.

6. Kürbisse aus dem Ofen nehmen. Die Gemüsemischung in die Hälften füllen, dann weitere 7 bis 8 Minuten im Ofen backen. Die gefüllten Kürbishälften mit Zucchini-Nuss-Salat anrichten.



Mehr Rezepte in
ARD Buffet: Kochtrends für jeden