



Butternut Kürbis mit Couscous

PORTIONEN: 4 PERSONEN

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

- 2 Butternut Kürbisse
- 2 Birnen
- 200g Maronen
- 200g Cranberries
- 300g Couscous (oder Hirse / Quinoa / Buchweizen)
- 600ml Gemüsebrühe
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 50ml Zitronensaft
- Pflanzenöl
- Muskat
- Kokosblütenzucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Kürbis säubern, halbieren, gitterförmig einritzen und dann großzügig mit Öl, Salz, Pfeffer, Muskat und Kokosblütenzucker würzen. Die Kürbishälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad für ca. 45 Minuten backen. Couscous mit Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen. Petersilie hacken, Zwiebel pellen und fein würfeln, Birnen ebenfalls fein würfeln und Cranberries und Maronen grob zerkleinern. Alles in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, den Zitronensaft dazugeben und dann den gequollenen Couscous ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Couscous-Mischung auf den Kürbishälften verteilen.