

Würziger Ofenkürbis mit Granatapfel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Hokkaido
- 4 Tassen gekochter Reis
- 1 EL Ras el Hanout
- 1 EL Curry
- 4 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 8 EL Öl
- 1 großes Bund Petersilie, gehackt
- 2 rote Zwiebeln, in Streifen
- 400 g Schafskäse, grob zerbröselt
- 200 g gemischte Nüsse, geröstet und gehackt
- 1 Granatapfel, Kerne aus der Schale gelöst

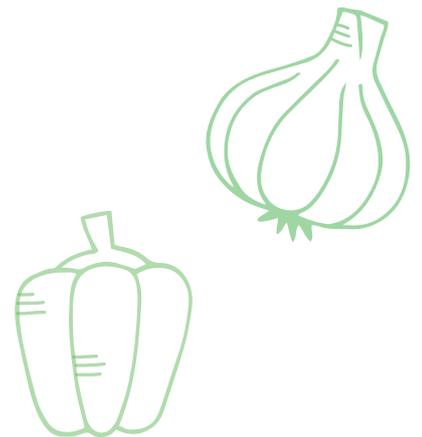
Sauce:

- 8 EL Öl
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Granatapfelsirup
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Öl, Ras el Hanout, Curry, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Kürbis klein schneiden, ca. 2x2 cm, mit der Hälfte der Gewürzmarinade vermischen und auf ein Backblech geben. Reis mit der restlichen Marinade vermengen und auf einem weiteren Backblech verteilen. Bei 220 Grad Umluft ca. 30 Minuten im Ofen backen, den Reis eventuell länger, bis er knusprig ist. Alles mit den restlichen Zutaten vermengen. Für die Sauce alle Zutaten vermischen und über das Gemüse geben.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE