REZEPTIDEE VOM WOCHENMARKT

Gefüllter Hokkaido mit Couscous und Feta.

Erst vorgaren, dann füllen, dann überbacken. 200 °C Ober-/Unterhitze, zusammen rund 40 Minuten im Ofen.



Dazu passt kalter Joghurt — ein frischer Kontrast zum warmen, würzigen Kürbis.

Zutaten

Für die Kürbisse

- 2 kleine Hokkaido-Kürbisse oder 1 großer
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Für die Couscous-Feta-Füllung

- 180 g Couscous, Rohgewicht
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Frischkäse
- 150 g Feta
- 1 rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
- 125 g Baby Spinat
- 100 g halbierte Cocktailtomaten
- 1 Handvoll Petersilie und Minze
- 3 EL geröstete Kürbis- oder Pinienkerne
- 40 g Cranberries oder gehackte Datteln
- Je 1 Prise Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer
- Abrieb von Bio-Zitrone oder Limette
- 1 TL Harissa

Zubereitung

1 Kürbis vorbereiten

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbisse gründlich waschen und längs halbieren oder den Deckel abschneiden. Fasern und Kerne mit einem Löffel vollständig herauskratzen, das Innere mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen.

2 Kürbis vorgaren

Die Hälften mit der Öffnung nach oben auf ein Blech mit Backpapier setzen und 20 bis 25 Minuten vorgaren, bis das Fruchtfleisch leicht weich wird.

3 Couscous quellen lassen

Den Couscous mit der kochend heißen Gemüsebrühe übergießen, abdecken und zehn Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

4 Füllung anmachen

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Den Spinat zugeben, unter Rühren zusammenfallen lassen und kurz abkühlen. Mit Tomaten, gehackten Kräutern, Cranberries, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Harissa unter den Couscous mischen. Frischkäse unterrühren, die Hälfte des Fetas zerbröseln und unterheben, ebenso einen Teil der Kerne.

5 Kürbisse füllen

Die vorgegarten Kürbisse aus dem Ofen nehmen und die Füllung fest hineindrücken. Restlichen Feta und die übrigen Kerne darüberstreuen.

6 Fertig backen

Weitere 15 Minuten bei 200 °C backen, bis der Feta leicht gebräunt und der Kürbis vollständig gar ist. Mit der Messerspitze eine Stichprobe machen.

Köckerling-Tipp

- Die Schale bleibt dran und wird mitgegessen. Sie hält die Spalte beim Backen in Form.
- Die gerösteten Kerne aufteilen: ein Teil in die Füllung, der Rest als Topping obenauf.
- Statt Pinienkernen gehen gestiftelte Mandeln, statt Cranberries gehackte Datteln.
- Dazu griechischer oder türkischer Joghurt mit 10 % Fett, kühl serviert.
- Hokkaido, Spinat, rote Zwiebeln, Knoblauch, Cocktailtomaten und Kräuter bekommen Sie bei uns am Stand.

automaten.koeckerling-frische.de/markt

Wochenmarkt Delbrück · freitags 14 bis 18 Uhr · Code scannen und für nächsten Freitag vorbestellen

Eine Empfehlung zum Nachkochen, keine Produktangabe. Mengen sind Richtwerte und je nach Größe des Kürbisses anzupassen. Welche Zutaten und Allergene am Ende enthalten sind, bestimmt Ihr eigener Einkauf.

Köckerling GmbH & Co. KG
Im Brinkort 6
33129 Delbrück

www.köckerling.de
Telefon 0 2944 97977-0
info@koeckerling-frische.de

KÖCKERLING
WIR LEBEN FRISCHE