



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Orientalisch gefüllte Patisson-Kürbisse



Zutaten Für 2 Portionen

- 150 g Alnatura Bulgur
- 1 l Wasser
- Alnatura Meersalz
- 1,5 EL Alnatura Gemüsebouillon
- 2 Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 5 Alnatura Datteln entsteint (getrocknet)
- 30 g Alnatura Mandeln
- 1 TL Alnatura Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Alnatura Curry mittelscharf
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 4 Patisson-Kürbisse (klein bis mittelgroß, je ca. 300 g)
- 1/2 Bund Minze
- 150 g Alnatura Mandel Natur (Joghurtalternative)
- 1/2 Knoblauchzehe
- Alnatura Pfeffer gemahlen

Zubereitung 15 Min. + 10 Min. Kochzeit + 40 Min. Backzeit

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Bulgur mit 300 ml Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Im restlichen Wasser das Gemüsebrühpulver auflösen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und klein würfeln. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Datteln und die Mandeln grob hacken. Bulgur mit den klein geschnittenen Zutaten, Kreuzkümmel, Currypulver, einer Prise Salz und dem Olivenöl vermengen.
2. Kürbisse waschen, die Deckel abschneiden und die Kürbisse aushöhlen. Bulgurmischung hineinfüllen und Kürbisdeckel aufsetzen. Die gefüllten Patissons nebeneinander in eine Auflaufform geben und die Gemüsebrühe bis zur halben Höhe der Kürbisse angießen, dabei einige EL der Brühe zurückbehalten. Für 40 Min in den Ofen geben und die Kürbisse alle 10 Min. mit ein wenig Gemüsebrühe beträufeln.
3. In der Zwischenzeit Minze waschen, einige Blätter beiseitelegen und den Rest fein hacken. Mit der Joghurtalternative vermischen. Knoblauch hineinpressen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Jeweils zwei fertig gegarte Kürbisse auf einen Teller setzen, ein Klecks Minzcreme daraufgeben und mit den Minzeblättchen garniert servieren.

Tipp:

Bei einer nicht veganen Variante kann man noch 60 g zerbröselten Feta unter den Bulgur mischen.