



Couscous Kürbis

Der kleine Hokkaido-Kürbis ist der beliebteste Kürbis in Deutschland. Durch seine Größe eignet er sich super für kleine Haushalte und ist durch die essbare Schale auch in der Verarbeitung blitzschnell. Zusammen mit Couscous und Rucola ergibt dieses Gericht ein tolles Essen, das durch gesunde Fette aus Nüssen und Olivenöl ergänzt wird.

Gesamtzeit: 40 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 kleiner Hokkaido
- 1 Schalotte
- 80 g Couscous
- 80 g Rucola
- 20 g Haselnüsse
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Curry
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Granatapfelkerne

1 Den Hokkaido waschen, vierteln, den Strunk entfernen und entkernen. Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 EL Olivenöl marinieren. Auf ein Backblech mit Backpapier geben, salzen und für 15-20 Minuten bei 180°C Umluft im Ofen garen.

2 In der Zwischenzeit die Schalotte pellen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Couscous sowie Kurkuma und Curry hinzugeben und mit 150 ml kochendem Wasser übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous quellen lassen.

3 Den Rucola waschen und die Nüsse grob hacken. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, pfeffern und kurz abkühlen lassen. Den Couscous mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Essig sowie Nüsse, Kürbis und Granatapfelkerne hinzugeben. Das Gericht zum Schluss mit dem Rucola toppen.

Tipp: Falls sich der Kürbis nicht einfach schneiden lässt, am besten halbieren, entkernen und zuerst im Ofen garen. Anschließend in kleinere Stücke schneiden.

Guten Appetit!