

{ Gefüllter Butternut }

Das brauchst du für 2 Portionen:

- einen mittelgroßen Butternut
- 100g frischen Spinat und/oder Mangold (TK-Spinat geht notfalls natürlich auch)
- 100g Couscous
- 100g Fetakäse
- etwa 1/4 TL Zimt (gemahlen)
- etwa 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- etwas Käse zum Überbacken, z.B. Gouda oder Parmesan
- Rapsöl (alternativ Olivenöl)
- Salz, Pfeffer



- Den Kürbis waschen, Stiel und Strunk abschneiden (die Schale kannst du mitessen. Falls du das nicht magst, solltest du den Kürbis jetzt mit einem Sparschäler von der Schale befreien). Anschließend den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen.
- Die beiden Kürbishälften auf ein Backblech (mit Backpapier) legen (Schale nach unten), leicht mit dem Rapsöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen.
- Das Blech mit dem Kürbis für 20-30min in den Ofen schieben (180°C Umluft). Das Fruchtfleisch sollte nach dieser Zeit weich sein. Bei einem dünnen Kürbis können 20min reichen, bei einem dickeren dauert das eher 30min.
- In der Zwischenzeit den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben, mit 150g kochendem Wasser übergießen und ein paar Minuten quellen lassen.
- Spinat/Mangold grob zerkleinern (beim Mangold zuvor den unteren, dicken Teil des Stieles entfernen), in ein Sieb geben und waschen. Anschließend mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen. Alternativ kann man Spinat und Mangold auch etwa 2min in kochendem Salzwasser blanchieren, aber mit dem Wasserkocher geht es definitiv schneller.
- Der Couscous sollte mittlerweile fertig sein, du kannst ihn nun mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel ganz nach deinem Geschmack würzen. Zimt und Kreuzkümmel sind sehr stark, taste dich langsam heran. Falls du beides gar nicht magst, kannst du den Couscous auch nach Belieben anders würzen: zum Beispiel mit Currypulver, Paprikapulver, Tomatenmark, usw...
- Anschließend Spinat/Mangold zum Couscous geben, den Fetakäse darüberkrümeln und alles mischen.
- Nun den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Couscous-Masse in die Mulde füllen bzw. den Kürbis damit betreiben. Wenn die Mulde im Kürbis sehr klein ist, kratze ich immer noch etwas Fruchtfleisch aus dem Kürbis heraus um mehr Platz für die Füllung zu haben (das Fruchtfleisch mische ich dann noch in die Füllung).
- Etwas Käse über die beiden Kürbishälften reiben und noch einmal für 5min in den Ofen schieben.

