

GEFÜLLTER BUTTERNUTKÜRBIS MIT CASHEW-PASTE



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DEN KÜRBIS

- 500 g Rote Bete
- 2 Butternutkürbisse
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 100 g Walnüsse
- 200 g Kichererbsen (Dose)
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln

FÜR DIE PASTE

- 250 g Cashewkerne (ungeröstet und ungesalzen)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/4 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 125 ml Wasser

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 126 kcal
- 4 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde 10 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und bis zur Verwendung einweichen lassen. Rote Bete ungeschält in etwas Salzwasser je nach Größe 45–55 Minuten garen.
2. Inzwischen den Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbisse waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Entkernen und das Fruchtfleisch kreuzförmig einritzen, ohne die Schale einzuschneiden. Mit insgesamt 2 EL Öl einpinseln und mit Salz würzen. Auf ein Backblech setzen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 30 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen. Die Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Knoblauch schälen. Cashewkerne abgießen, mit Zitronensaft, Knoblauch, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz, beiden Paprikapulversorten und 125 ml Wasser in einem Standmixer zu einer feinen Paste pürieren.
4. Übriges Öl erhitzen. Die Kichererbsen darin unter Rühren 5 Minuten rösten. Frühlingszwiebeln zugeben und kurz darin schwenken. Mit übrigem Kreuzkümmel und Salz würzen. Rote Bete abgießen, abschrecken, schälen (am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten), und in kleine Würfel schneiden und mit den gerösteten Nüssen zu der Kichererbsen-Mischung geben. Gebackene Kürbishälften mit der Mischung füllen und bei 60° für 3 Minuten im Ofen erwärmen. Die Kürbisse mit der Cashew-Paste anrichten und servieren.



REISER RÄT

Für Nicht-Veganer: Der gefüllte Kürbis kann auch mit Käse überbacken serviert werden.

