

# REZEPT DER WOCHE

KW 49 02.12. – 08.12.2024

## Gefüllter Hokkaido-Kürbis

(Für 4-5 Portionen)



### Das brauchen Sie:

4 kleine	<a href="#">Kürbisse</a>	(Art.Nr. 190)
250 g	<a href="#">Basmatireis natur</a>	(Art.Nr. 5402)
300 g	<a href="#">Mangold</a>	(Art.Nr. 721)
2	<a href="#">Knoblauchzehen</a>	(Art.Nr. 410)
3 EL	<a href="#">Olivenöl</a>	(Art.Nr. 8231)
60 g	<a href="#">Pekannüsse</a>	(Art.Nr. 5092)
60 g	<a href="#">Cranberries</a>	(Art.Nr. 6162)
1 EL	<a href="#">Ahornsirup Grad A</a>	(Art.Nr. 5319)

mit Salz und Pfeffer  
abschmecken

### Und so geht's:

Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen.

Kürbisse waschen, ca. 4 cm unterhalb des Stiels aufschneiden, Kerne und Fäden mit einem Löffel entfernen. (Kerne optional rösten.) Aushöhlte Kürbisse und Deckel auf ein Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. 15 Minuten im Ofen garen.

Nebenbei Mangold klein schneiden, mit gepresstem Knoblauch in 1 EL Olivenöl 5 Minuten anbraten. Pekannüsse, Cranberries und Ahornsirup hinzufügen, 3 Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis nach Packungsanleitung kochen, mit der Mangoldmischung vermengen.

Kürbisse aus dem Ofen nehmen, mit der Reismischung füllen, Deckel aufsetzen und weitere 15 Minuten backen, bis alles gut durch ist. Gabeltest: Kürbis sollte weich sein.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!**

**DECKERS**BIOHOF

Ottenhofener Straße 27  
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230  
E-Mail [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)