

REZEPT DER WOCHE

KW 43 21.10. – 27.10.2024

Würzig gefüllter Butternutkürbis

(Für 2 bis 6 Personen)



Das brauchen Sie:

- 1 [Butternutkürbis](#) (Art.Nr. 193)
 - 1 [gelbe oder rote Zwiebel](#) (Art.Nr. 400/402)
 - 1 [Petersilienwurzel](#) (Art.Nr. 321)
 - 1 [Möhre](#) (Art.Nr. 300)
 - 3 [Champignons](#) (Art.Nr. 800)
 - 1 EL [Harissa](#) (Art.Nr. 8860)
 - 100ml [Weißwein](#) (Art.Nr. 12520)
 - 1 EL [Tomatenmark](#) (Art.Nr. 17071)
 - 50g [Haferflocken](#) (Art.Nr. 5548)
 - 1-2EL Gewürzmischung nach Wahl
 - 400g [Tofu](#) oder [Hackfleisch](#) (Art.Nr. 14005/3959)
 - [Rucola](#) oder [Petersilie](#) (Art.Nr. 223/451)
- Salz, Zucker, Olivenöl

Und so geht's:

Den Kürbis halbieren, Kerne entfernen und im kalten Ofen bei 200 Grad Umluft etwa 35 Minuten garen. Währenddessen das Gemüse würfeln, mit Chilipaste und Olivenöl anbraten, dann Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen, Haferflocken unterrühren und Tofu oder Hackfleisch hinzufügen.

Das Kürbisfleisch herauschneiden, klein würfeln und unter die Gemüsemasse mischen. Kürbis damit füllen und bei 165 Grad weitere 20 Minuten garen. Mit Olivenöl und Petersilie oder Rucola garnieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de