

# Herbst-Rezept



## Butternutkürbis gefüllt

Für 2 Personen, vegan, Zubereitungszeit 20 Minuten plus 50 Minuten Backzeit



### Zutaten:

- 1 mittelgroßer Butternutkürbis
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 250 g Veganes Hack
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Tassen Babyspinat
- 1 Apfel
- frische oder getrocknete Kräuter,  
z. B. Basilikum, Rosmarin, Thymian
- 2 EL getrocknete Cranberries
- 2 – 3 EL Walnüsse oder Pekannüsse

### Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Butternusskürbis mit einem sehr scharfen Messer halbieren. Die Kerne mit einem Löffel aus dem Butternusskürbis schöpfen. Den Butternusskürbis leicht einölen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und 40 - 45 Minuten backen.

Während der Butternusskürbis backt, das Hack bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten. Die gehackte Zwiebel, den gehackten Knoblauch und den Babyspinat zum veganen Hack in die Pfanne geben und 2-3 Minuten rühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Den in Würfel geschnittenen Apfel und Kräuter zugeben und weitere 2 - 3 Minuten braten, bis der Apfel leicht weich ist. Den Herd ausschalten und die Cranberries und Nüsse unterrühren.

Wenn die Butternusskürbishälften gar sind, umdrehen und etwas vom Fruchtfleisch entnehmen, um Platz für die Füllung zu haben. Das kleingeschnittene Fruchtfleisch unter die Füllmasse mischen.

Die Butternuthälften füllen und 5 Minuten im Backofen backen, bis sie oben goldbraun ist.

Sofort servieren und genießen.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Regionale Rezepte