




# Kürbis-Bowl.

 **20 Min.**  **45 Min.**  **leicht**  
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

## Zutaten für:

## Portion(en)

## Zubereitung:

kleine Hokkaido-Hälfte(n)  
EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
g Walnusskerne (z.B. Rios)  
g TK-Gemüsemischung mit Reis  
(z.B. Greenland)  
g Rucola  
EL Sweet Chili Soße (z.B. Taste of  
Asia)  
g Feta (z.B. Mitakos)  
EL Granatapfelkerne (nach  
Belieben)

- 1** Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und auf die mittlere Schiene schieben.
- 2** Kürbisschale gut waschen und trocken tupfen. Öl mit Salz und Pfeffer mischen und die Innenseiten der Kürbishälften damit bestreichen – am besten du verwendest einen Küchenpinsel dafür. Dann den Kürbis mit der Öffnung nach oben auf das Blech legen und ca. 30 Min. backen. Der Kürbis sollte am Ende leicht angeröstet, aber nicht verbrannt, sowie gar, aber nicht matschig sein.
- 3** Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten, bis sie schön duften. Dann herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
- 4** Für die Füllung den Gemüsereis nach Packungsangabe in einem Topf bei geschlossenem Deckel ca. 5 Min. garen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5** Rucola waschen und trocken schleudern.
- 6** Den gegarten Kürbis mit Gemüsereis füllen, Rucola locker unterziehen.
- 7** Chili-Soße darüber verteilen.
- 8** Feta grob zwischen den Fingern zerbröseln und zusammen mit den Nüssen auf dem Gemüse anrichten.
- 9** Nach Belieben mit Granatapfelkernen toppen und anschließend den Hokkaido komplett mit Schale aufessen!