

# DINNERLY



## Gefüllter Hokkaidokürbis mit Granatapfel-Perlencouscous



ca. 40min



2 personen

Das Auge isst mit – dieses Sprichwort ist bei uns immer Programm, aber heute ganz besonders. Auf den ersten Blick sieht dieser Kürbis nämlich aus wie eine offene Schatztruhe, die randvoll mit wertvollen Köstlichkeiten wie Perlencouscous, rubinroten Granatapfelkernen und zartgrünen Pistazien gefüllt ist. Uns war dieses Mahl fast zu schön zum Essen – aber eben nur fast. Denn es schmeckt mindestens genauso gut, wie es aussieht!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 kleine Hokkaidopompoenen
- 200g parelcouscous<sup>1</sup>
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 granaatappel
- 10g pistachenoten<sup>15</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- peper en zout
- 75ml olijfolie
- 30ml azijn

## KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- keukenrasp
- bakkwast
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 969kcal, vet 42.5g, koolhydraten 130.3g, eiwit 17.4g



### 1. Kürbisse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die Oberseite der **Kürbisse** abschneiden und das faserige Innere mit einem Löffel entfernen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein reiben. Die ½ des Knoblauchs mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Innenseite der **Kürbisse** und die **Kürbisdeckel** mit dem Knoblauchöl bestreichen.



### 2. Perlencouscous kochen

Die **Kürbisse** und **Deckel** mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen 25–30Min. backen. In einem kleinen Topf 400ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



### 3. Dressing anrühren

Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden und mit dem restlichen Knoblauch, 3EL Olivenöl, 2EL (Weißwein-)Essig, 1 kräftigen Prise Salz und reichlich Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Wenn der **Perlencouscous** gar ist, das **Dressing** unterheben.



### 4. Granatapfel entkernen

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen. Die **Pistazien** grob hacken.



### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Granatapfelkerne** unter den **Perlencouscous** rühren. Wenn die **Kürbisse** gar und von außen leicht angeröstet sind, die **Kürbisse** aus dem Ofen nehmen und mit dem **Perlencouscous** füllen, mit den **Pistazien** garnieren und die **Kürbisdeckel** entweder darauf oder daneben platzieren und servieren.



### 6. Volle Füllung

Wenn nach dem Befüllen der Kürbisse noch etwas Perlencouscous übrig ist, kann man ihn entweder lose als Beilage servieren, oder man stellt ihn in den Kühlschrank und genießt ihn am nächsten Tag als kalten Salat. Dafür kann man ihn auch problemlos mit weiteren Zutaten wie Walnüssen, Frühlingszwiebeln und z. B. Rucola oder Feldsalat ergänzen.