



**BASF**

We create chemistry

## Gefüllter Mini-Kürbis mit Gewürzlinzen



40 Minuten



4 Personen



vegan

### Zutaten

- 4 Mini-Kürbisse (*Sweet Dumpling*)
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 250 g rote Linsen
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 60 g geriebener Käse
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- 1) Kürbisse waschen, den Deckel abschneiden, entkernen, innen mit etwas Öl bepinseln und bei 200°C für ca. 15 Min im Ofen garen.
- 2) Ca. 1,5 l Leitungswasser mit allen Gewürzen in einem Topf für 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Gewürze entnehmen. Linsen waschen und in kochendem Gewürzsud für ca. 5 - 8 Min. bissfest garen.
- 3) Zwiebel und Karotten schälen, würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Anschließend die gegarten Linsen unterheben und die Füllung in die vier Mini-Kürbisse geben. Mit geriebenem Käse toppen und für weitere 5 Min. in den Ofen stellen bis der Käse geschmolzen ist.

**Guten Appetit** wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter [gastronomie.basf.de/rezepte](http://gastronomie.basf.de/rezepte)

### Unser Küchentipp

Mini-Kürbissorten wie Mandarin, Patisson, Muskat oder Hokkaido sind ebenfalls ein echter Hingucker bei jedem Herbstmenü.

