

Gefüllter Mini-Kürbis mit Gewürzlinzen

Rezept für 4 Personen



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

Unser Küchentipp:

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