

Rezept des Monats

Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 150g Kieler Jung
- 100g Couscous
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 100g Champignons
- Olivenöl
- Petersilie
- Eine Hand voll Walnüsse
- Salz, Pfeffer, Muskat

1. Deckel vom Kürbis abschneiden, Kerne entfernen und von innen mit Salz und Olivenöl einreiben.
2. Kürbis bei 180°C 20 Minuten backen und Couscous kochen.
3. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Champignons anschwitzen, Couscous dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Von der Hitze nehmen und die Hälfte vom geriebenen Käse dazugeben.
4. Die Masse in den Kürbis geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.
5. Den Kürbis backen, bis der Käse goldbraun ist. Mit gehackter Petersilie und Walnüssen bestreuen.



