

Gefüllter Butternut-Kürbis mit Belugalinsen und Walnüssen

Gefüllter Butternut-Kürbis mit Belugalinsen ist genau das richtige Ofengericht für die ersten kühleren Tage: Der Kürbis wird halbiert und so lange geröstet, bis seine Schnittflächen dunkelgoldene Stellen bekommen und das Fruchtfleisch weich und intensiv süsslich schmeckt. Gefüllt wird er mit bissfesten Belugalinsen, Mangold und getrockneten Tomaten. Ein Teil des gerösteten Kürbisfleischs wird direkt unter die Linsen gehoben. Dadurch hält die Füllung zusammen, ohne dass sie schwer oder breiig wird. Geröstete Walnüsse sorgen für den entscheidenden Crunch, Petersilie und ein wenig Balsamico bringen Frische und Säure. Das Ergebnis ist ein kräftiges, farbenfrohes Hauptgericht, das direkt in der Kürbishälfte serviert wird und ohne zusätzliche Sauce auskommt.

4–6 Portionen | 70 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Butternut-Kürbisse (je etwa 900 g bis 1 kg)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 300 g Belugalinsen (trocken)
- 1 rote Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 250 g Mangold (Stiele und Blätter getrennt, beides fein geschnitten)
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft und grob gehackt)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL getrockneter Thymian
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer
- 100 g Walnüsse (grob gehackt)
- 25 g glatte Petersilie (grob gehackt)

Zubereitung

- 01 Kürbis vorbereiten: Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbisse längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Schnittflächen mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 02 Kürbis kräftig rösten: Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 35 bis 45 Minuten rösten. Das Fruchtfleisch soll weich sein und die Schnittflächen deutlich gebräunte, karamellisierte Stellen haben.
- 03 Linsen kochen: Währenddessen die Belugalinsen in reichlich ungesalzenem Wasser nach Packungsangabe etwa 20 bis 25 Minuten garen. Sie sollen durchgegart sein, aber ihre Form und etwas Biss behalten. Anschliessend gründlich abgießen.
- 04 Walnüsse rösten: Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten rösten. Regelmässig bewegen und aus der Pfanne nehmen, sobald sie intensiv duften und an den Kanten leicht gebräunt sind.
- 05 Gemüse anbraten: Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebel und die geschnittenen Mangoldstiele 5 Minuten kräftig braten. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und etwa 1 Minute weiterbraten, bis das Tomatenmark dunkler wird.
- 06 Füllung vollenden: Mangoldblätter und getrocknete Tomaten in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten zusammenfallen lassen. Die gekochten Linsen, Sojasauce, Balsamico, Thymian und schwarzen Pfeffer unterheben. Abschmecken. Die Füllung soll herzhaft und leicht säuerlich sein.
- 07 Kürbis aushöhlen: Die gerösteten Kürbishälften vorsichtig wenden. Mit einem Löffel jeweils etwas Fruchtfleisch aus der Mitte herauslösen, dabei rundherum etwa 2 cm Kürbis stehen lassen. Etwa 350 g des herausgelösten Kürbisfleischs grob zerdrücken und unter die Linsenfüllung heben.
- 08 Füllen und überbacken: Die Linsenmischung grosszügig in die Kürbishälften füllen und leicht auftürmen. Die gerösteten Walnüsse darüber verteilen. Die gefüllten Kürbisse nochmals 8 bis 10 Minuten in den Ofen geben, bis die Füllung vollständig heiss ist und einzelne Linsen an der Oberfläche leicht rösten.

-
- 09 Frisch servieren: Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Erst unmittelbar vor dem Servieren die grob gehackte Petersilie darübergerben. Je nach Grösse eine halbe Kürbishälfte pro Person oder die Hälften nochmals quer teilen.