

## Gebackener Butternut-Kürbis mit Reis

### Zutaten für 4 Portionen:

1-1,5 kg Butternut – 180g Basmatireis – ½ Bund Lauchzwiebeln – 1 kleine Zwiebel – 4 Knoblauchzehen – 3 Möhren – 300 g Broccoli – 5 Lorbeerblätter – geriebener Ingwer – 2 EL Curry – 1 Msp. gemahlene Nelken – 1 Msp. Zimt – 1 EL gemahlener Koriander – 1 gehäufte TL Kurkuma – 250 ml Kokosmilch – 250 ml Gemüsebrühe – Pfeffer – Salz – 150 g Crème Fraîche – 80 g geriebener Käse

### Zubereitung:

- Kürbis waschen und längs dritteln (es entstehen 2 Enden und ein Mittelstück), das Mittelstück in 2 „Schiffchen“ halbieren
- Kerne entfernen und aus allen Stücken so viel Fruchtfleisch herauskratzen, dass ein schmaler Rand stehen bleibt
- Fruchtfleisch würfeln und beiseite stellen
- Die ausgehöhlten Kürbisstücke bei 180°C etwa 20-30 Minuten im Ofen garen
- Den Reis in kochendem Salzwasser garen
- Knoblauch schälen und fein hacken
- Zwiebel schälen, Möhren und Lauchzwiebeln putzen und alles in Ringe schneiden
- Broccoli waschen und in Röschen teilen
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst den Knoblauch, dann das übrige Gemüse (Kürbis zum Schluss) anbraten
- Lorbeerblätter und Gewürze zugeben und kurz mitdünsten, dann mit Kokosmilch und Brühe ablöschen
- Köcheln lassen bis das Gemüse gar ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Von der Sauce (ohne Gemüse) etwa die Hälfte mit dem Reis mischen und in den Butternut füllen
- Crème Fraîche mit Käse mischen, leicht salzen und jeweils einen Esslöffel davon auf den gefüllten Kürbis geben
- Nochmal 5 Minuten im Ofen backen bis der Käse geschmolzen ist
- Zusammen mit dem Curry-Gemüse servieren

Wir wünschen guten Appetit!

