

## KÜRBIS GEFÜLLT MIT BUCHWEIZEN UND MARONEN



- ✧ 2 Hokkaido-Kürbisse (ca. 900 g)
- ✧ 4 EL Kürbiskerne
- ✧ Eine Mischung aus etwas Salz,  
2 EL Olivenöl und Pfeffer aus der Mühle

Die Deckel der Kürbisse mit einem scharfen Messer abschneiden. Kerne und weiche Fasern mit einem Esslöffel herauschaben. Die Kürbisse innen und außen mit der Olivenölmischung bepinseln. Die Kürbisse im vorgeheizten Ofen 55-60 Minuten bei 190 Grad (Gas 2-3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten garen. Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett rösten. Die Kürbisse 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit Alufolie abdecken.

### Füllung:

4 Schalotten in Scheiben, 2 Knoblauchzehen in Scheiben, 2 cm Ingwer gehackt, 2 Tassen Buchweizen, 4 Tassen Gemüsebrühe, 2 EL Tomatenmark, 1 Stange Lauch – das Weiße in dünne Scheiben schneiden, 2 Möhren in Scheiben geschnitten, 1 EL Butter, 1 Bund glatte Petersilie, ½ EL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Paprika edelsüß, 250 g vakuumverpackte, gegarte Maronen, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Balsamico-Essig

Die Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Ingwer anbraten. Buchweizen und Tomatenmark dazugeben und andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Möhren und Lauch hinzufügen. Mit Deckel ca. 15 Minuten köcheln oder bis die Buchweizen gegart sind. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Die Maronen in Scheiben schneiden und kurz in einer Pfanne in Olivenöl erhitzen und zum Buchweizen dazugeben. Balsamico-Essig darauf.

Kürbisse mit Buchweizen füllen und weitere 10 Minuten im Ofen lassen.