

Rezept

Butternut-Kürbis nach Kumpir Art mit Apfel Rotkohl

Anzahl: 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Zutaten

1 (ca. 800 g) Butternut-Kürbis
1 EL pflanzliche Butter (oder Margarine)
100 g Bulgur
200 ml Gemüsebrühe
½ Packung (à 750 g) iglo Apfel Rotkohl
150 g pflanzlicher Joghurt (z.B. Soja)
1 TL Petersilie
1 TL Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Zitrone

Zubereitung

1. Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze (190 °C Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kürbis waschen, längs halbieren und entkernen. Die Schnittflächen mit etwas Butter bestreichen, den oberen Teil mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit der Schnittkante nach oben auf das Backblech setzen und 35 bis 45 Minuten backen.
3. Währenddessen Bulgur gründlich waschen. Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 5 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.
4. **iglo Apfel Rotkohl** nach Packungsanweisung zubereiten.
5. Petersilie und Schnittlauch hacken. Joghurt mit Kräutern verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
6. Den gebackenen Kürbis mit einer Gabel auflockern und mit jeweils ½ bis 1 EL Butter vermengen. Bulgur und Rotkohl darauf verteilen. Mit dem Joghurt-Dip toppen und genießen.

Pro Portion: ca. 2222 kj, 532 kcal, E 15,6 g, F 9,9 g, KH 84,5 g