Der Herbst ist da: Gebackener Kürbis mit Reis und Kohlpesto

Letztes Wochenende bin ich auch kulinarisch im Herbst angekommen. Nachdem ich aus Berlin wieder da war, wo es an den letzten beiden Tagen schon empfindlich kühler geworden war, begrüßten mich zuhause nun ein farbenfroher Herbstwald und morgendlicher Nebel.
Zeit also, Herbstgerichte zu kochen. Nun ist definitiv Kürbiszeit und auch Grünkohl gibt es schon wieder. Also habe ich unseren ersten Kürbis geschlachtet und die Spalten im Ofen gebacken. Dazu gab es eine Resteverwertung: Basmatireis mit allerlei Gewürzen, Mandeln, Pilzen und Rosinen, mit Mozzarella überbacken.
Nächstes Mal würde ich die Kürbisspalten breiter schneiden, dann lassen sie sich besser füllen. Man kann natürlich auch nur den Kürbis überbacken und den Reis dazu reichen. Aber so sieht es so schön farbenfroh aus – wie der Herbst eben. =)

Der Herbst ist da: Gebackener Kürbis mit Reis und Kohlpesto

Bei der Gelegenheit habe ich noch kleine Kartöffelchen im Ofen mitgegart. Zu alledem gab es ein Grünkohlpesto, das man auch wunderbar zu Nudeln oder gedünstetem Gemüse, zum Beispiel Karotten, essen kann. Ich fülle das Pesto direkt in ein Einmachglas und stelle es in den Kühlschrank.

Für 2 Personen:
1 mittlerer Hokkaidokürbis
Etwas Olivenöl
(10-20 kleine Kartoffeln)
Ca. 200 g gekochter (Basmati)Reis
1 Handvoll Mandelstifte
1 Handvoll Rosinen
2 Prisen Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma oder Goldene Milch-Gewürzmischung
2 Champignons
1 Schuss Wasser
Salz

Pesto:
150 g Grünkohl
15 EL Olivenöl
5 EL gemahlene Mandeln
1 gestr. TL Salz
Pfeffer
(1-2 TL Zitronensaft oder Apfelessig)

Für das Pesto den Kohl gut waschen und klein schneiden oder zupfen. Mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben etwas Säure dazugeben.
Den Kürbis waschen, sechsteln und entkernen. Die Spalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. (Die Kartoffeln waschen, schälen und um den Kürbis herum auf dem Blech verteilen.)
Ca. 20 Minuten bei 170 °C backen. In der Zwischenzeit den Reis mit den Gewürzen und 1 Schuss Wasser verrühren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Pilze in feine Würfel schneiden und mit den Rosinen und den Mandeln untermischen. Nach 20 Minuten Den Reis auf die Kürbisspalten verteilen und mit Mozzarella belegen (oder nur den Kürbis mit Käse belegen). Noch einmal 10-15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Kürbis weich ist.
Zusammen mit dem Pesto servieren.
TIPP: Wer das Pesto nicht noch anderweitig genießen möchte, sollte deutlich weniger davon zubereiten, ein Drittel reicht dann völlig aus. Ich kann aber nur empfehlen, es zu Nudeln oder zu gedünsteten Karotten zu versuchen! Ich nehme mir gerne Vollkornnudeln und gegarte Karotten mit dem Pesto mit zur Arbeit.
Am Wochenende wird es hier mal wieder eine Torte geben. Inspiriert von einem Cafébesuch in Freiburg habe ich eine Flockentorte aus Brandteig mit Rumsahne und Quitte gebacken – es wird also noch einmal ein Herbstrezept. =)
Bis dahin habt eine schöne und genussvolle Woche!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest

Der Herbst ist da: Gebackener Kürbis mit Reis und Kohlpesto

0

Send email