

Butternut-Kürbis aus dem Ofen mit Couscous-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Butternut-Kürbis
- 1 Zehe Knoblauch
- 1,5 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Couscous
- 1 TL Margarine
- 100 ml Wasser
- 150 g Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Zitronensaft

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Birnenkürbis (Butternut) halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Knoblauch schälen, hacken und mit Öl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schale verrühren. Den Knoblauch-Öl-Mix auf den Schnittflächen der Kürbishälften verteilen und anschließend etwa 50 Minuten im Ofen garen.

Couscous, Salz und Margarine in eine Schüssel geben. Das Wasser aufkochen und über die Zutaten in der Schüssel gießen. Alles etwa 10 Minuten quellen lassen. Tomaten in kleine Stücke schneiden, Petersilie hacken und mit Zitronensaft zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Kürbishälften auf Tellern anrichten und den Couscous-Salat darauf verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen