



Hokkaido gefüllt mit Tahin

2 Portionen

1 Hokkaidokürbis
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
200 g Möhren
1 rote Paprika
1/2 Glas Kichererbsen
1 TL Kumin
1 MS Sambal Oelek
100 g Rosinen
100 g Mandeln
Salz und Pfeffer

Soße
100 g Tahin
100 ml Heißes Wasser
Knoblauch,
Kumin, Salz,
Pfeffer, Zitronen-
saft und Olivenöl
nach Gusto

4 Portionen

2
6 EL
1-2
400 g
1-2
1 Glas
2 TL
2 MS
200 g
200 g

200 g
200 ml

Zubereitung

Backofen auf 200 ° C vorheizen.

Hokkaido Deckel abschneiden und aushöhlen (Kerne entfernen). Mit 2 EL Öl einpinseln, gut salzen und im Ofen 45 min backen, bis er weich ist.

Zwiebeln, Möhren und Paprika in Würfel schneiden. Kumin im Mörser zermahlen.

Zwiebeln anbraten, Kumin zufügen und 2 min mitbraten. Möhren und Paprika 5 min braten, leicht salzen. Rosinen und Kichererbsen zufügen, Herd abstellen und mit Deckel weiter ziehen lassen. Mandeln grob hacken und separat anrösten, dann dazugeben. Mit Salz und Kumin abschmecken.

Tahin im heißen Wasser glattrühren. Knoblauch anbraten und unterheben. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Kürbis füllen, halbieren, mit der Tahinsoße bedecken und heiß servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:

Olivenöl, Rosinen, Mandeln, Salz und Pfeffer, Knoblauch

Tipp:

Wer Knoblauch lieber „light“ mag, legt sich Knoblauchzehen in Öl ein (Schraubglas, ideal auch für Knobireste, wenn Sie mal nur eine halbe Zehe brauchen) und nimmt nur das parfümierte Öl. Sie haben dann eine feine Knoblauchnote.

