

Gefüllter Butternut-Kürbis



2 Portionen

Zutaten:

1 Butternuss-Kürbis
Salz & Pfeffer
3EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Möhren
1 Zweig oder ½ TL getrockneter Thymian
1 Stiel oder ½ TL getrockneter Oregano
100g Sojagranulat
300ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenpassata
100g mittelalter Gouda

Zubereitung:

Schritt 1

Kürbis putzen, waschen und längs halbieren. Mit einem Löffel die Kerne und Fasern entfernen und die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Leicht salzen, mit je 1 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 35–40 Minuten backen. Wenn die Kürbishälften zu sehr bräunen, mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel werden.

Schritt 2

Währenddessen das Sojagranulat in der Gemüsebrühe aufkochen, 10 Minuten quellen lassen und danach in ein Sieb abgießen.

Schritt 3

Zwiebel und Knoblauch schälen, Möhren putzen und alles fein hacken. In einem Topf kurz anbraten.

Sojagranulat zugeben, Passata einrühren und Brühe zugießen. Kräuter untermischen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist.

Schritt 4

Die Kürbishälften mit der Masse füllen, den Käse reiben und auf den Hälften verteilen. Für 10min im Backofen überbacken.