

Gebackener Butternut vom Blech mit Wildreis

Zutaten für etwa 4 Portionen

Abkürzungen: EL = Esslöffel | g = Gramm

- 4 kleinere Butternuts (etwa 900 g)
- 400 g Wildreis, verzehrfertig (am besten vom Vortag)
- 3 EL Öl, z.B. Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft alternativ: 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Zitronensaft
- 1 größere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Hafer Cuisine | alternativ: 4 EL Reis Cuisine oder ähnliches
- Salz
- Pfeffer
- optional: Curry, 1 EL gehackte Petersilie, frisch oder getrocknet

Zubereitung

- 1.** Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbisse waschen, längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen.
- 2.** Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen. Kürbishälften mit 2 EL Öl bestreichen und mit Zitronensaft und Agavendicksaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbisse auf mittlerer Schiene in etwa 30 bis 40 min. backen, bis sie weich sind.
- 3.** Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und jeweils fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin etwa 3 min. andünsten. Reis dazugeben und für weitere 6 min. anbraten. Mit Hafer Cuisine, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Sobald die Kürbishälften fertig gebacken sind, diese jeweils mit Reis füllen und sofort servieren. Als Topping empfehlen sich Petersilie und eine Prise Curry.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit
[@waf.foodies](https://www.instagram.com/waf.foodies) oder [#waffood](https://www.instagram.com/waffood) [#wafvegan](https://www.instagram.com/wafvegan)
[#wafveggie](https://www.instagram.com/wafveggie) [#wafkochen](https://www.instagram.com/wafkochen) [#wafbacken](https://www.instagram.com/wafbacken)