



Foto: ana-florescus-images via canva.com



Gebackener Butternut mit Wildreis

ZUTATEN | 4 PORTIONEN

- 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 und Pfeffer
- optional: Curry, 1 EL gehackte Petersilie, frisch oder getrocknet

ZUBEREITUNG | ETWA 60 MINUTEN

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 Minuten 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 Minuten andünsten. **Reis** dazugeben und für weitere 6 Minuten 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**.