

Gefüllter Kürbis mit Couscous

Zubereitungszeit: 20 Minuten / Backzeit: ca. 1h



Rezept für zwei Personen

Zutaten Kürbis:	1	Kürbis (Hokkaido)
	½ TL	Salz
	200 g	Hüttenkäse
	40 g	Reibkäse

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Kürbisdeckel abschneiden, Kürbiskernen entfernen, salzen.
3. Hüttenkäse und Reibkäse mischen und in die Kürbishälfte füllen.
4. Gefüllter Kürbis im vorgeheizten Ofen ca. 1h backen

Zutaten Couscous:	2 EL	HOLL-Rapsöl
	½	Zwiebel feingeschnitten
	1	Knoblauchzehe feingeschnitten
	200g	Gehackte Tomaten
	1 ½ dl	Wasser
	¼ TL	Salz
	100g	Couscous
		Fein geschnittene Kräuter z.B. Petersilie

1. Zwiebel, Knoblauch und Öl in einer Pfanne dünsten, Tomaten dazugeben
2. Wasser und Salz dazu giessen, sobald es kocht vom Herd nehmen.
3. Couscous und Salz hinzugeben, umrühren, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel lockern. Kräuter beifügen.

Serviervorschlag: Dieses Gericht entspricht einer ausgewogenen Mahlzeit.

Diabetikerinfo: Eine Portion enthält 40g Kohlenhydrate.