



Zutaten für 2 Portionen:

Für den Ofenkürbis:

- 1/2 Hokkaido Kürbis, gewürfelt
- 3 EL BioGourmet Sonnenblumenöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL BioGourmet Ahornsirup Grad A
- 1 TL Tahin (Sesammas)
- 1 TL Bockshornkleesamen, ganz
- 1/2 TL Galgantpulver
- 2 EL Sonnenblumenkerne

- 300 g gefrorene Brechbohnen
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL BioGourmet Sonnenblumenöl
- 100 g Buchweizen Bulgur
- BioGourmet Kräuter & Blütensalz

Marinierter Ofenkürbis mit Kräuterbohnen und Bulgur

Veganer marinierter Ofenkürbis mit Kräuterbohnen und duftigem Buchweizen Bulgur - schnell zubereitet und farbenfroh! Der Hokkaido wird vor dem Garen im Backofen würzig mariniert und abschließend mit Sonnenblumenkernen geröstet. Etwas grüne Brechbohnen und der herrlich lockere Buchweizen Bulgur ergänzen dieses Gericht. Alle Zutaten sind vegan und glutenfrei.

Zubereitung

Den Hokkaido in zwei Hälften teilen und die Kerne ausschaben. Anschließend eine Hälfte waschen, in Würfel schneiden und in eine Auflaufform geben. Sonnenblumenöl, Sojasauce, Ahornsirup, Galgantpulver, Bockshornkleesamen und Tahin miteinander verrühren und die Marinade über dem Kürbis verteilen. Im Backofen bei 200 Grad für ca. 20-25 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Sonnenblumenkerne hinzufügen und kurz mitrösten.

In der Zwischenzeit eine halbe Zwiebel kleinwürfeln und in etwas Sonnenblumenöl andünsten. Jetzt die gefrorenen Brechbohnen hinzufügen, mit Kräuter & Blütensalz würzen, einen Schluck Wasser dazugeben und bei geschlossenem Deckel bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen. Währenddessen den Buchweizen Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und bereistellen.

Abschließend die Kürbiswürfel, Kräuterbohnen und den Bulgur auf einem Teller anrichten und mit Kräuter & Blütensalz garnieren. Unser veganer marinierter Ofenkürbis mit Kräuterbohnen und Bulgur schmeckt fein mit Ajvar oder Harissa zum Dippen. Guten Appetit!

Tipp: Viele BioGourmet-Produkte können Sie im Foodhall-Online-Shop bestellen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!
Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte