

Kürbis-Braten aus dem Thermomix



© Kürbis-Braten - Rezepte mit Herz



1 Std. 50 Min.



mittel



6 Portionen

Braten mal anders - ganz ohne Fleisch.

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 150 g | TK-Blattspinat (aufgetaut) |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Butternusskürbis (ca. 1 kg) |
| <input type="checkbox"/> | 300 g | Langkornreis |
| <input type="checkbox"/> | 1000 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> | 1 Zehe/n | Knoblauch |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | Butter |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | vorgegarte Maronen (vakuumiert) |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Pekanuskerne |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | entsteinte Datteln |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Eier |
| <input type="checkbox"/> | 1 Prise/n | Ras el Hanout |
| <input type="checkbox"/> | 1 Prise/n | Zimt |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | 500 g | Kirschtomaten an der Rispe |
| <input type="checkbox"/> | 90 g | Balsamico-Essig |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | Honig |
| <input type="checkbox"/> | 1/4 | Bund glatte Petersilie |
| <input type="checkbox"/> | | Küchengarn |

Zubereitung

1. Spinat in ein Sieb geben und kräftig ausdrücken. Kürbis waschen, längs halbieren und entkernen. Hälften aushöhlen, sodass rundherum ein 1,5-2 cm breiter Rand übrig bleibt. Fruchtfleisch beiseitelegen. Kürbisrückseiten mit einem scharfen Messer mehrmals einstechen.
2. Reis in den Gareinsatz geben und unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Reis abtropfen lassen. Wasser im Wasserkocher aufkochen, in den Mixtopf gießen, 1 TL Salz zugeben. Gareinsatz einhängen, Reis 10 Min./100 °C/Stufe 4 kochen. Reis abgießen, Mixtopf leeren und trocknen.
3. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel vierteln, zusammen mit Knoblauch in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 hacken, herunterschieben. Butter zugeben und alles 3 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten. Kürbisfruchtfleisch, Spinat, Maronen, Nüsse, Datteln, Eier, Ras el Hanout, Zimt, Salz und Pfeffer zugeben und 20 Sek./Stufe 4 mixen. Reis zugeben und 20 Sek./ Linkslauf/Stufe 3 vermischen.
5. Reis-Kürbis-Mischung bis zum Rand in die Kürbishälften füllen, glatt streichen. Hälften zusammenfügen und mit Küchengarn fest umwickeln. Kürbis auf das Backblech setzen und im heißen Ofen ca. 1 Std. backen. Übrige Reis-Kürbis-Mischung in eine gefettete Auflaufform (20 x 30 cm) geben, glatt streichen. Nach 30 Min. Backzeit Auflaufform neben den Kürbis auf das Blech stellen.
6. 20 Min. vor Ende der Backzeit Tomaten waschen, mitsamt Rispe auf das Blech zum Kürbis geben und alles weiter garen. Mixtopf spülen. Essig und Honig in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 3 verrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
7. Kürbis in Scheiben schneiden und mit Reiskuchen in Scheiben und Tomaten auf Tellern anrichten. Mit Honig-Essig-Mix beträufeln. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 545 kcal – 13 g E – 23 g F – 71 g KH