

## Kürbisschiffchen mit Grünkern-Maronen Füllung auf Spinatbett



Hokkaido-Kürbis mit herbstlicher Füllung aus Grünkern, Maronen, Pastinaken und Lauch. Serviert auf frischem Babyspinat und verfeinert mit Feiganbalsam-Essig und Kürbiskernöl.

### Zubereitung:

Den Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Die Schale muss nicht entfernt werden, diese wird beim Backen weich und lecker. Die Kürbisstücke mit Olivenöl beträufeln und in den auf 180° C vorgeheizten Backofen geben. Nach etwa 15 Minuten Garzeit ist der Kürbis bereits fertig.

Für die Füllung den Grünkern ca. 30 Minuten in Wasser garen. Zwiebel fein hacken, den Lauch vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Pastinake schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in kochendem, gesalzenem Wasser garen. Die Maronen ebenfalls zerkleinern. Nun die Zwiebeln in Olivenöl anbraten und den Grünkern sowie Lauch, Pastinaken und Maronen dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Thymian abschmecken.

Den Käse reiben, die Füllung in die Kürbisschiffchen geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Das Ganze jetzt nochmal kurz in den Ofen geben damit der Käse schön kross wird.

Für das Salatbett den Babyspinat putzen und waschen und mit einem Dressing aus Feigen-Balsam Essig und Kürbiskernöl beträufeln. Die Schiffchen auf das Salatbett geben, mit Kürbiskernen garnieren und sofort servieren.

**Zutaten für 4 Personen:**

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- Olivenöl
- 200 g Baby-Spinat
- 50 g veganer Käse (z.B. Santeciano von Vegourmet)
- 200 g Grünkern
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g vorgegarte, vakuumverpackte Maronen
- 1/2 Lauchstange
- 1 Pastinake
- Salz, Pfeffer, Thymian, Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- Feigen-Balsam Essig
- Kürbiskernöl

**docbears.de** wünscht einen guten Appetit!