

# Gefüllter Kürbis

## Zubereitet mit: Knorr

ca. 80 min | einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

- 50 g Wildreis
- 50 g schwarze Linsen
- 1,2 kg Hokkaido Kürbis (1 mittelgroßer oder 2-3 kleine)
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 TL Jodsalz
- Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Zucchini
- 1 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
- 300 g orange Tomaten

## Nährwerte

| | |
|---|---|
| Energie (Kilojoule): | 1279 kJ |
| Energie (Kilokalorien): | 305 kcal |
| Fett: | 15 g |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 2,2 g |
| Kohlenhydrate: | 29 g |
| davon Zucker: | 12 g |
| Ballaststoffe: | 8,9 g |
| Eiweiß: | 8,5 g |
| Salz: | 1,1 g |

## Zubereitung

1. Wildreis und schwarze Linsen nach Packungsangabe kochen.

2. Vom Kürbis einen Deckel abschneiden und die Kerne und Fasern mit einem Löffel herausnehmen. Den Kürbis außen und innen mit 2 EL Olivenöl einreiben und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, den Kürbisdeckel daneben legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten garen, bis er weich ist.

3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini zugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Knorr Gemüse Bouillon, Zitronensaft und -schale zugeben und untermischen. Zum gegarten Reis und den Linsen geben.

4. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zur Reis Mischung geben und mit restlichem Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung in den gegarten Kürbis füllen und für 8-10 Minuten im Backofen heiß werden lassen. Mit dem aufgelegten Kürbisdeckel servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 50 min Kochzeit: 30 min

# Nutzungsbedingungen

## Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

## Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

## Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

## Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

## PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen