Gefüllter Butternut-Kürbis

Zutaten:

Für den Butternut-Kürbis
1 Butternut-Kürbis
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Für die Füllung
100g Belugalinsen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 kleine Möhren
200g Spinat
50ml Wasser
½ TL Gemüsebrühe
1 Schuss Sojasoße
100g Fetakäse
Saft einer ½ Zitrone

Salz & Pfeffer
½ TL Kurkuma gemahlen
etwas Galgant (nach Belieben)
etwas Bockshornklee gemahlen (nach Belieben)
1 Messerspitze Chili gemahlen
½ Bund Koriander frisch

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanleitung kochen, abtropfen und zur Seite stellen.

Den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch mit etwas Olivenöl einpinseln, mit Salz & Pfeffer würzen und die Kürbishälften mit der Fleischseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Kürbis für ca. 30 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene weich backen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und leicht anschwitzen. Die Möhren in kleine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze mit anbraten bis sie leicht anbräunen. Den Spinat gründlich waschen, klein schneiden und 1 Minute unter Rühren mit anbraten bis er leicht zerfällt. Wasser, Gemüsebrühe und Sojasoße hinzufügen und 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die gekochten Linsen und den in Würfel geschnittenen Fetakäse hinzufügen. Anschließend die Pfanne von der Herdplatte nehmen, mit den Gewürzen abschmecken und den Zitronensaft hinzugeben.

Vier bis fünf Esslöffel der Linsenfüllung jeweils in die Kürbishälften geben.
Koriander fein hacken und kurz vor dem Servieren über die Kürbishälften streuen.