

Geschmorter Kürbis mit Salbei und buntem Couscous

Für zwei Personen

1 Hokkaido-Kürbis	250 g Tomaten	100 g Couscous
1 Zitrone	3 getrocknete Pflaumen	1 Frühlingszwiebel
2 Zehen Knoblauch	1/2 Bund Salbei	1/2 Bund glatte Petersilie
1 TL getrocknete Chiliflocken	4 EL Olivenöl	200 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Es wird nur eine Hälfte des Kürbis' benötigt. Diesen in 2 bis 3 Zentimeter dicke Spalten schneiden. Den Salbei waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Die Kürbisspalten, den Knoblauch und die Salbeiblätter in eine Auflaufform geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Etwas Olivenöl mit zwei Esslöffeln Zitronensaft verquirlen und darüber träufeln. Die Kürbisspalten dazugeben und im Backofen etwa 20 bis 25 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden. Inzwischen den Couscous in zwei Esslöffel heißem Olivenöl kurz anschwitzen. Den Couscous mit der Gemüsebrühe aufgießen und auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt quellen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und in einer separaten Pfanne kurz in etwas heißem Öl anschwitzen. Zum Schluss die Tomatenwürfel einige Sekunden dazugeben, damit sie etwas Wärme und Würze erhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pflaumen in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie, den restlichen Zitronensaft und etwas Olivenöl unter den Couscous mischen. Die Frühlingszwiebel und die Tomaten ebenfalls unter den Couscous heben. Zum Schluss die Pflaumen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbisspalten zusammen mit dem Couscous auf einem Teller anrichten und mit etwas mitgebackenem Salbei und Knoblauch aus der Auflaufform garnieren.

Svenja Beneke am 06. November 2012