

Gefüllter Hokkaido mit roten Linsen



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück Ingwer ca. 2 cm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 kleine Hokkaidokürbisse
- 320 g rote Linsen
- 1 l Kokosdrink ungesüßert
- 4 TL Rapsöl
- 400 g Naturjoghurt
- 1-2 TL mildes Currypulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- etwas frischer gehackter Koriander

Zubereitung:

Ingwer schälen und reiben, Knoblauch schälen und pressen, Paprika waschen, Kerne u. Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden

Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Einige grüne Ringe zur Seite legen.

Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Paprika und Curry mit etwas Rapsöl andünsten. Kokosdrink und Linsen zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbisse waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften mit 2 TL Öl einpinseln, salzen und auf Backpapier ca. 15 Minuten im Backofen garen.

Linsen-Mix in die Kürbishälften füllen und weitere ca. 10 Minuten garen.

Joghurt, grüne Zwiebelringe, Salz und Pfeffer zu einem Dipp verrühren und zu den gebackenen Kürbissen reichen. Wer mag, streut den frischen Koriander über die Kürbisse.