



Kürbis Bowl



Rezeptinfo

Zutaten für 1 Portion

Zubereitungszeit: 25 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 3607 kJ, 862 kcal, 50,5 g Kohlenhydrate, 30,4 g Eiweiß, 63,7 g Fett, 503 mg Cholesterin, 8,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zutaten

200 g	Kürbis
1 EL	Trinkschokolade
2 EL	Pumpkin Spice Mischung
2 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	rote Zwiebel
1 EL	Kürbiskerne
1 EL	Pflanzenöl
2	Eier
50 g	Granatapfelkerne, TK
40 g	Feta

Zubereitung

So herzhaft und lecker kann der Herbst schmecken: Frisch geernteter, mariniert und gebackener Kürbis mit kross gebratenem Spiegelei, gedünsteten Zwiebeln und einem Topping aus Feta-Crumble, Granatapfel- und Kürbiskernen machen diese köstliche Pumpkin Bowl zu einem echten Erntedank-Highlight.

Step 1:

Kürbis waschen und halbieren. Nun die Kerne entfernen und eine Hälfte in Spalten schneiden. Die andere Hälfte kannst du im Kühlschrank bis zur Wiederverwendung aufbewahren. Lege die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Step 2:

Verrühre die Trinkschokolade, die Pumpkin Spice Mischung 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer und streiche die Kürbisspalten damit ein. Nun die Kürbisspalten bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Step 3:

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und die Kürbiskerne hacken. Dünste die Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl glasig und nimm sie anschließend aus der Pfanne. Nun werden zwei Eier zu Spiegeleiern gebraten. Pro-Tipp: Damit das Eiweiß gleichmäßig fest gart, gieße etwas Wasser in die heiße Pfanne und setze den Deckel auf. Brate die Spiegeleier bis zu deinem gewünschten Gargrad.

Step 4:

Nun kannst du alles anrichten: Lege die Spiegeleier auf einen Teller, die Kürbisspalten daneben und gib die Zwiebeln darüber. Toppe alles mit den gehackten Kürbiskernen, Granatapfelkernen und zerkrümelte Feta darüber.