

Gebackener Butternut-Kürbis mit Avocado-Dip und Chinakohlgemüse

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 15 Min. +

Backzeit ca. 45 Min. (im vorgeheizten Backofen 200 °C)

1,2 kg Butternut-Kürbis	Den Kürbis waschen (nicht schälen!), halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Messer bis fast zur Schale einritzen, so dass ein Schachbrettmuster mit ca. 1,5 cm Karos entsteht.
1 Knoblauchzehen	Eine Knoblauchzehe auspressen und davon eine kleine Menge für den Dip beiseite stellen.
Olivenöl Salz, Pfeffer Thymian, Oregano Paprikapulver	Aus Olivenöl, der restlichen gepressten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Paprikapulver eine Marinade anrühren und gleichmäßig auf beiden Kürbishälften verteilen. Den Kürbis auf einem Backblech auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Umluft) 45 Minuten backen.
2 reife Avocados	In der Zwischenzeit die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffeln herauskratzen und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem gepressten Knoblauch,
1 TL Zitronensaft 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, Chiliflocken 1 TL Dijonsenf 1 EL Sojajoghurt natur	Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Dijonsenf und Sojajoghurt verrühren, so dass eine cremige Konsistenz entsteht. Das Mischen geht auch gut mit dem Pürierstab.
900 g Chinakohl	Den Chinakohl waschen, halbieren oder vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
1 Zitrone	Die Zitrone auspressen.
2 Knoblauchzehen	Die Knoblauchzehen pressen.
1 rote Chilischote	Die Chilischote entkernen und hacken oder in feine Ringe schneiden.
Salz, Pfeffer	Den Chinakohl in einer großen Pfanne anbraten so dass er eine leichte Bräunung bekommen. Dann den Knoblauch, Chili und den Zitronensaft dazugeben und kurz mitschmoren lassen. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.
	Wenn der Kürbis fertig gegart ist, den Avocadodip in die Aushöhlung der Kürbishälften füllen und den Kürbis zusammen mit dem Gemüse servieren.