



## Gefüllter Kürbis mit Linsenbolognese

### Zutaten

1-2 Kürbisse Sweet Dumpling  
150g braune Linsen  
250ml heißes Wasser  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 Lorbeerblatt  
1 TL getrockneter Rosmarin  
1 TL getrockneter Thymian  
3 EL Tomatenmark  
2 Möhren, in feine Würfel geschn.  
½ Sellerieknolle, in feine Würfel  
geschnitten  
2 EL Olivenöl  
Frische Petersilie  
Messerspitze Zimt  
100g Feta  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Kürbis waschen, den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen. Die Kürbisse mit aufgesetztem Deckel bei 200°C für ca. 15 min im Ofen garen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Karotten, Zimt und Sellerie dazugeben und 5min kräftig anbraten. Das Lorbeerblatt dazu legen. Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit heißem Wasser ablöschen. Linsen hinzugeben und bei mittlerer Hitze 30-40min kochen. Gegebenenfalls Wasser oder Gemüsebrühe nachgießen.

Wenn die Linsen gar sind mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Bolognese in die Kürbisse füllen und mit Feta bestreuen. Mit den Kürbis-Deckeln verschließen und nochmals ca. 30min backen. Die Backzeit kann je nach Kürbisgröße variieren. Mit einem Messer das Fruchtfleisch prüfen ob es schon weich ist.

Den Kürbis mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Info: Die Schale des Sweet Dumpling kann verzehrt werden.

Quelle: klaraslife.com

## Endiviensalat

### Zutaten

2 Orangen  
150g Joghurt  
2 EL Öl  
1 Endiviensalat  
2 rote Äpfel  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Orangen waschen, trocknen und 2 TL Schale dünn abreiben. 10 EL Saft auspressen.

Joghurt, Öl, 5 EL Orangensaft, Orangenschale, Salz und Pfeffer verrühren.

Endiviensalat putzen, waschen und trockenschleudern. Quer in 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel längs in dünne Spalten schneiden und sofort mit 5 EL Orangensaft beträufeln um Verfärbung zu verhindern. Mit dem Salat mischen und die Sauce darüber geben, vermischen.

Quelle: eatbetter.de



## Suppe aus Karotte, Paprika und Aubergine

### Zutaten

100ml Olivenöl  
2 Zehen Knoblauch, zerdrückt  
1 gr. Zwiebel, gehackt  
200g Möhren in Scheiben gesch.  
Meersalz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Aubergine, geschält, gewürfelt  
ca. 1,2 bis 1,5 Liter Gemüsebrühe

Frische Kräuter nach Belieben

### Zubereitung

30ml Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten bis er sein Aroma freisetzt, er darf nicht braun werden. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, die Zwiebel dazugeben, 10 Minuten glasig dünsten, die Möhren hinzufügen und weitere 10 Minuten dünsten.

Erneut 30ml Öl in einem separaten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, die Paprikawürfel darin dünsten, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Karottenmischung geben. In den leeren Topf nochmals 30ml Öl geben und die Aubergine bei mittlerer Hitze dünsten bis sie Farbe annimmt und weich wird. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann zur Karotten-Paprika Mischung geben. Mit Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten leicht köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.

Die Mischung pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Teller füllen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Quelle: kuechenlatein.com

## Fenchel-Tomaten-Gratin mit Käse überbacken

### Zutaten

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
100ml Gemüsebrühe  
1 EL Weißweinessig  
400g stückige Tomaten (Dose)  
1 TL getr. Oregano  
½ TL Honig  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
ca. 2 Knollen Fenchel  
150g Parmesan  
2 EL Semmelbrösel

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen, Tomaten zugeben. Etwa 10 Minuten einköcheln lassen, Oregano zugeben und mit Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel waschen, putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Fenchelgrün zum Garnieren hacken.

Den Parmesan reiben, Fenchel abwechselnd mit Tomatensauce in eine Gratinform schichten. Zwischendurch mit Parmesan bestreuen. Die letzte Tomatenschicht mit Parmesan und Bröseln bestreuen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 180°C; Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten goldbraun überbacken.

Quelle: eatsmarter.de