



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### HIGH-CARB - 1 PORTION

## KÜRBIS GEFÜLLT MIT GRÜNKOHL & FETA

### ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Butternut-Kürbis halbieren, entkernen und aushöhlen. Dabei ca. 1 cm Rand lassen. Das Fruchtfleisch klein hacken. Die Kürbishälften leicht salzen und für 15 Minuten in einer Auflaufform in den Backofen schieben.
3. Den Grünkohl klein hacken.
4. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln.
5. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken.
6. Die Brühe mit dem Orangensaft in einer Pfanne erhitzen und den Grünkohl mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln ca. 3 Minuten andünsten. Die Cranberries und das Kürbisfruchtfleisch hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer nach Belieben abschmecken. Dann weitere 3 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
7. Den Pfanneninhalt in die vorgegarten Kürbishälften füllen, mit dem Feta bestreuen und ca. 10 Minuten überbacken.

### ZUTATEN

0,5 Butternut Kürbis
200 g Grünkohl
70 g Feta, 9 % Fett
40 g Cranberries, getrocknet
1 Schalotte
0,5 TL Knoblauch
75 ml Gemüsebrühe
75 ml Orangensaft
Salz
Pfeffer
Muskat
Cayennepfeffer



453  
Kalorien



56g  
Kohlenhydrate



26g  
Eiweiß



9g  
Fett



17g  
Ballaststoffe