

Unsere Sortenempfehlung: Spark

- 4 kleine Kürbisse
- 200 g braune oder Berg-Linsen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Karotten, in feine Würfel geschnitten
- 1/2 Cup Sellerieknolle, in feine Würfel geschnitten
- 400 ml heisses Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 Zweige Rosmarin, gehackt
- 1 TL frischen Thymian
- Messerspitze Zimt
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 100 g geriebenen Käse oder Feta oder vegane Variante



Die Kürbisse waschen, den Deckel abschneiden und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die leeren Kürbisse mit aufgesetztem Deckel bei 200°C für ca. 12 min. in den Ofen stellen.

Linsenbolognese

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Karotten und Sellerie dazugeben und 5 min kräftig anbraten. Lorbeer dazugeben. Tomatenpaste dazu geben anrösten und mit heissem Wasser ablöschen. Linsen hinzugeben und bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten kochen. Gegebenenfalls mehr Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen. Salz erst am Ende dazugeben. So werden die Linsen schneller weich. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Bolognese in die Kürbisse füllen und mit Käse bestreuen. Mit den Kürbis-Deckeln verschliessen und nochmals 20 - 30 min. backen. Die Backzeit kann je nach Kürbissorte variieren. Um zu testen ob der Kürbis fertig ist, mit einem Messer ins Fruchtfleisch stechen.