



Sweet Dumpling, gefüllt mit Kresse-Dip

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 60 Min.

2 St. Sweet Dumpling
1 EL Olivenöl
Salz

Die Kürbisse waschen, die Deckel abschneiden und innen und außen mit Olivenöl einpinseln.

Innen kräftig salzen und 30-40 Minuten bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) backen, bis sie weich und leicht braun sind.

100 g Reis
120 g Zwiebeln
200 g Möhren
200 g Broccoli
1 Dose Kichererbsen
1 TL Kreuzkümmel
2 TL Koriander

Inzwischen den Reis in Salzwasser garen.

Die Zwiebeln klein würfeln,
Möhren schälen und grob raspeln,
Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen.

Die Kichererbsen abtropfen lassen.

Kreuzkümmelsamen und
Koriandersamen in einem Mörser zermahlen.

4 EL Olivenöl
Salz

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln glasig anschwitzen, die Gewürzsamen hinzufügen und circa 2 Minuten braten. Möhren und Broccoli dazugeben, leicht salzen und circa 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten. Die Kichererbsen und den Reis hinzugeben und weitere 4 Minuten braten lassen. Danach die Cashewkerne untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Cashewkerne,
gesalzen
Pfeffer

Die Kürbisse aus dem Ofen nehmen, die Hitze auf 180 °C reduzieren. Die Füllung in die Kürbisse und den überschüssigen Rest in eine extra Auflaufform geben und aufs Blech stellen. Alles etwa 15 Minuten backen.

Am besten schmeckt ein Kräuterdip dazu:

125 g Magerquark
6 EL Joghurt, natur
2 EL Creme fraiche
1 EL Zitronensaft
1 Schälchen Kresse
Kräutersalz, Pfeffer

Quark mit
Joghurt,
Creme fraiche und
Zitronensaft glatt verrühren.

Von der Kresse die Blättchen abschneiden, waschen und dazu geben.
Mit Salz und Pfeffer würzen.