



Graupen mit gebratenem Kürbis & Schafkäse

Für 6 Personen

1 kg Kürbis
(z. B. Butternuss)
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
150 g Perlgraupen
2 EL Olivenöl
4 TL weißer Balsamico-
Essig
3 EL Koriandergrün
- grob gehackt
(oder Petersilie)
1 EL leicht geröstete
Kürbiskerne
100 g Schafskäse
zerkrümelt

Kürbis schälen, von Samen und Fasern befreien und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kürbisstücke in einer Auflaufform oder einem flachen Bräter verteilen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen. 20 - 30 Min. im heißen Ofen garen bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Stücke mit dem Knoblauch bestreuen und das restliche Olivenöl darüber verteilen. In der Zwischenzeit in einem Topf die Graupen mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Aufkochen, die Hitze reduzieren und die Graupen etwa 30 Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen, mit kochendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Koriandergrün und Kürbiskerne untermischen. Zum Schluss den Kürbis und den Schafskäse vorsichtig unterheben.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!

