

# GEVULDE BUTTERNUTPOMPOEN MET SENSATIONELE GEHAKT

## INGREDIËNTEN

1 pak Garden Gourmet Vegan Sensational Gehakt

200 g gemengde 3 kleuren rijst of 150 g gemengde quinoa

2 middelgrote of 1,5 grote butternutpompoeën

1 rode appel

100 g verse/bevroren veenbessen

50 g pecannoten

35 g gedroogde veenbessen

1 el agavesiroop

2 takjes salie en rozemarijn

olijfolie om te frituren

## CULINAIRE TIP

### serveersuggestie

Ook heerlijk bij een rucolasalade met geroosterde bietjes, fetakaas, rode wijnazijn dressing en geroosterde pompoenpitten.

 4 PORTIES

 1 H.

 GEMIDDELD

Deze heerlijke gevulde butternutpompoeën met Garden Gourmet sensational gehakt is het perfecte vegan hoofdgerecht om bij je kerstdiner te serveren!

## INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

### 1. Bereid de pompoenen

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer de pompoenen in de lengte en verwijder de zaadjes. Wrijf de snijkanten in met olijfolie, bestrooi licht met zout en peper en leg aan deze kant op een bakplaat, eventueel met bakpapier.

### 2. Bak de pompoenen

Bak de pompoenen in totaal ongeveer 40 minuten tot ze gaar en licht gekleurd zijn (je zou gemakkelijk in het vruchtvlees moeten kunnen prikken). Draai ze na ongeveer 30 minuten om.

### 3. Maak de andere ingrediënten klaar

Hak de noten en gedroogde veenbessen grof en snijd de appel in kleine stukjes. Kook intussen de rijst of quinoa gaar en giet af. Hak de kruiden fijn en laat wat achter voor de garnering.

### 4. Bak het gehakt

Bak het gehakt in olijfolie in een grote pan lichtbruin. Voeg de kruiden, appelstukjes, noten en veenbessen toe en bak ze mee.

### 5. Voeg de ingrediënten bij elkaar

Haal de pompoenen uit de oven. Laat ze een beetje afkoelen en schep met een lepel wat van het gekookte vruchtvlees uit de hals van de pompoen. Snijd het verwijderde vruchtvlees in stukjes en meng met het mengsel van rijst/quinoa en gehakt. Vul de pompoenen met het mengsel en verwarm ze in de oven voor het serveren.

### 6. Maak het gerecht af

Kook de verse veenbessen in een laagje water met honing tot ze barsten. Garneer de pompoenen met de veenbessen, salieblaadjes en rozemarijn.

**CHECK VOOR MEER RECEPTEN  
GARDENGOURMET.NL**