

GEVULDE POMPOEN MET SENSATIONAL GEHAKT

INGREDIËNTEN

🍴 4 PORTIES

🕒 1 H.

🌱 GEMIDDELD

1 pak Garden Gourmet Sensational Gehakt

200 g gemengde rijst of quinoa

2 middelgrote
butternutpompoeien

1 rode appel

100 g verse/diepgevroren
veenbessen

50 g pecannoten

35 g gedroogde veenbessen

1 el agavesiroop

2 takjes salie en rozemarijn

Olijfolie

Deze heerlijke gevulde butternutpompoeien met het Sensational gehakt van Garden Gourmet is het perfecte vegan hoofdgerecht om bij je kerstdiner te serveren!

BEREIDING

1. POMPOEN BEREIDEN

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

2. POMPOEN BAKKEN

Bak de pompoeien 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 pompoeien 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 het Sensational gehakt. Vul de pompoeien met het mengsel en verwarm ze opnieuw in de oven.

6. MAAK HET GERECHT AF

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

CULINAIRE TIPS

serveer suggestie

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

**ONTDEK MEER RECEPTEN OP
GARDENGOURMET.BE/NL**