



# Butternut-Kürbis mit Rosinen-Buchweizen

## Zutaten

für 4 Personen

- 1 Tasse Buchweizen
- 2-3 EL Rosinen
- Zimt (Menge nach Belieben, aber bitte vorsichtig dosieren)
- 1-2 TL Ahornsirup (optional)
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 TL Kokosöl
- 400g Butternut-Kürbis
- Rapsöl (zum Einfetten der Auflaufform)
- Salz & Pfeffer
- 1 Chilischote
- 2-3 EL gehackte Mandeln

## Besonderes Zubehör

Auflaufform

## Schwierigkeitsgrad

leicht

## Zubereitungszeit

20 Minuten  
+ca.10 Minuten Kochzeit  
+ 25 Minuten Backzeit



## Zubereitung

Buchweizen in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser spülen. Zusammen mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf nach Packungsanweisung oder in einem Reiskocher zubereiten. Kurz bevor der Buchweizen das Wasser komplett aufgenommen hat die Rosinen, den Zimt und je nach gewünschter Süße noch etwas Ahornsirup dazugeben. Zwiebeln in Kokosöl glasig anbraten. Butternut-Kürbis schälen, würfeln und in eine leicht mit Rapsöl gefettete Auflaufform geben. Zwiebeln, Salz und Pfeffer über die Kürbiswürfel geben, miteinander vermischen und bei ca. 180°C für 20-25 Minuten im Backofen erhitzen, bis der Kürbis weich ist. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und etwa 5 Minuten vor Ende der Backzeit zusammen mit den gehackten Mandeln über den Kürbis geben. Alles gut vermengen und die Auflaufform erneut für einige Minuten in den Backofen stellen. Rosinen-Buchweizen zusammen mit dem Butternut-Kürbis auf Tellern anrichten.