

Pompoen gevuld met spinazierijst en vegagehakt

Dit winterse gerecht ziet er leuk uit op je eettafel. En het smaakt ook nog eens heerlijk!

Menugang: Hoofdgerecht
Type gerecht: Vegetarisch
Aantal personen: 4
Bereidingstijd: 75 minuten

Dit winterse gerecht ziet er leuk uit op je eettafel. En het smaakt ook nog eens heerlijk!

Bereidwijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd het dakje van de pompoenen en verwijder de zaadjes met een lepel. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg er de pompoenen en de dakjes op. Bak 15 minuten in de oven. Draai om en bak nog 30 minuten. Haal ze na de baktijd uit de oven, maar laat de oven aan staan.
3. Maak nu de spinazierijst. Pureer de spinazie en het water in de blender tot een glad mengsel.
4. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, het komijnzaad en venkelzaad 2 minuten. Voeg dan de tijm, oregano, het bouillonblokje, het zout en de rijst toe en bak nog 2 minuten. Blijf tijdens het bakken omscheppen.
5. Roer dan het spinaziemengsel erdoor en breng aan de kook. Zet dan het vuur laag. Laat 12 minuten zachtjes koken, of tot de rijst beetgaar is. Giet de rijst af als deze nog waterig is. Zet apart tot gebruik.
6. Begin nu aan het vegagehaktmengsel. Snijd de paprika in reepjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de paprika tot de reepjes zacht zijn. Voeg dan de tomaten, rode ui en knoflook toe. Roer goed om en bak 4 minuten.
7. Voeg dan het gehakt toe. Bak 5 minuten. Voeg dan de Shawarma Paste, Apricot Harissa, de pimentón en het zout toe. Bak nog 4 minuten.
8. Nu kun je de pompoen samenstellen. Haal met een lepel wat van het vruchtvlees uit de pompoen. Laat een rand van 2 centimeter zitten. Meng dit vruchtvlees met de rijst.
9. Vul de pompoen met het gehakt en daarna de rijst. Leg dan de bovenkant erop en bak de pompoenen nog 10 minuten in de oven.
10. Garneer met wat takjes rozemarijn of wat rucola.

VARIATIE TIP Echt iets speciaals maken: maak een pompoenrollade. Gebruik hiervoor een flespompoen. Doorloop alle stappen zoals hierboven en bindt de gevulde pompoen aan elkaar met keukentouw. Niet te strak, dan kan de pompoen breken.

Ingrediënten

- 2 pompoenen
- 200 gram spinazie
- 400 ml water
- 350 gram Jazmin rijst Sivaris
- 3 el Betis Bakolijfolie
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl venkelzaad
- 1/2 tl gedroogde tijm
- 1/2 tl gedroogde oregano
- 1 groentebouillonblokje van Fattoria Italia
- 2 paprika's
- 3 tomaten
- 1 rode ui
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 potje Shawarma Paste van Belazu
- 300 gram vegan/vegetarisch gehakt
- 1/2 el Apricot Harissa van Belazu
- 1/2 tl pimentón van La Chinata
- 1 tl Neolea Puur Zeezout

accessoires