

# GEVULDE POMPOEN MET SENSATIONAL MINCE

## INGREDIËNTEN

1 pak Garden Gourmet Sensational Mince

200 g gemengde rijst of quinoa

2 middelgrote butternutpompoenen

1 rode appel

100 g verse/diepgevroren veenbessen

50 g pecannoten

35 g gedroogde veenbessen

1 el agavesiroop

2 takjes salie en rozemarijn

Olijfolie

 4 PORTIES

 1 H.

 GEMIDDELD

Deze heerlijke butternutpompoen, gevuld met onze Sensational Mince van Garden Gourmet, is het onmisbare gerecht tijdens de feestdagen!

## BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven voor op 200°. Halveer de pompoenen 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.** 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.** 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 in olijfolie in een grote pan lichtbruin. Voeg de kruiden, appelstukjes, noten en veenbessen toe en bak ze mee.
- 5.** 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 het Sensational gehakt. Vul de pompoenen met het mengsel en verwarm ze opnieuw in de oven.
- 6.** Kook de verse veenbessen in een laagje water met honing tot ze barsten. Garneer de pompoenen met de veenbessen, salieblaadjes en rozemarijn.

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