

QUINOA MIT KÜRBIS & SPINAT



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400g Kürbis zB. Hokkaido
- 300g Quinoa (braun, weiss oder gemischt)
- 600ml Gemüsebouillon
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 150g Blattspinat (frisch oder aufgetaut)
- 250g Feta
- Prise Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG



Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis waschen, entkernen und in Schnitze à ca. 2 cm Dicke schneiden. Schnitze auf ein Backpapier belegtes Blech legen. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In Ofenmitte für ca. 20min rösten, ab und zu wenden.



300g Quinoa in 600ml Gemüsebouillon ca. 10 min kochen und 5 min quellen lassen (Packungsbeilage beachten). Die Bouillon sollte vollständig aufgesogen werden.



1 Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebel anbraten. Quinoa und Blattspinat hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Auf Tellern mit Kürbisschnitzen und zerbröckeltem Feta servieren.