Rezept

Warmer Quinoa mit Ofenkürbis

Ein Rezept von Warmer Quinoa mit Ofenkürbis, am 28.04.2024

Zutaten

100 g	Quinoa (Bioladen)
250 ml	Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht oder aus dem Bioladen ohne Glutamat)
	Meersalz
1 Bund	Petersilie
	feines Sieb
1	Zitrone
1/2	Hokkaidokürbis
3 EL	Olivenöl
2	Schalotten
	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Quinoa in einem feinen Sieb mit warmem Wasser gründlich waschen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

2. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Brühe aufkochen, Zitronensaft und Quinoa hinzugeben und alles bei geringer Hitze 20 Min. köcheln lassen, dann von der Kochstelle nehmen und weitere 5 Min. quellen lassen.

3. Während der Quinoa köchelt, den Backofen auf 200° vorheizen. Die Schale des Hokkaidokürbisses gründlich waschen, da diese mitgegessen werden kann. Anschließend mit einem Esslöffel die Kerne und das faserige Innere entfernen, ggf. den Stiel entfernen. Den Kürbis in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

4. Die Kürbisstücke mit dem Olivenöl und etwas Salz in eine Auflaufform geben und in ca. 15 Min. im heißen Ofen (Mitte) weich garen.

5. Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

6. Den Kürbis, die Schalotten und die Petersilie unter den Quinoa mischen. Das Gericht mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und servieren.