

Rezept

Geröstete Quinoa mit Schmorkürbis

Ein Rezept von Geröstete Quinoa mit Schmorkürbis, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Quinoa (aus dem Bio-Laden)	Salz
1 Dose Kichererbsen (425 ml)	250 g Butternutkürbis (geputzt ca. 175 g)
12 Backpflaumen ohne Stein	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 - 2 kleine frische Chilischoten
8 EL Olivenöl	1 EL Zucker
300 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	40 g Butter
100 g Babyspinat	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Quinoa in ein feines Sieb geben und mit lauwarmem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar abfließt. Die Körner nach Packungsangabe in ca. 600 ml kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen. Vom Herd nehmen und zugedeckt in 10 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Kürbisstück schälen, die Kerne und Fasern entfernen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten und diese in Scheiben schneiden.
3. Die Backpflaumen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheibchen schneiden. Die Chilischoten waschen und putzen, dann in schmale Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Darin Kürbis, Backpflaumen, Zwiebel, Knoblauch und Chili 3 Min. braten. Mit dem Zucker bestreuen und weiterbraten, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt.
5. Die Kichererbsen mit in die Pfanne geben und die Gemüsebrühe dazugießen. Alles aufkochen, dann die Butter unterrühren. Offen 2 - 3 Min. weiterkochen, dann mit Salz abschmecken und warm stellen.
6. Den Babyspinat verlesen, gründlich waschen und gut trocken schleudern. In einer zweiten Pfanne das übrige Olivenöl erhitzen und die Quinoa darin bei mittlerer Hitze 10 Min. braten. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Das Beilage mit Salz abschmecken und zusammen mit dem Kürbisgemüse servieren.