

Rezept

Kürbis-Brokkoli-Quinoa

Ein Rezept von Kürbis-Brokkoli-Quinoa, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Hokkaidokürbis	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten
10 Salbeiblätter	300 g Quinoa (Reformhaus, Bioladen)
3 EL Olivenöl	900-1000 ml Gemüsebrühe
300 g Brokkoli	20 g Butter
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Schafskäse (Feta)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren, entkernen und putzen. Die Kürbishälften dann mit der Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Salbei waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
2. Die Quinoa in einem feinen Sieb heiß abbrausen und gut abtropfen lassen. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Salbei dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Inzwischen die Gemüsebrühe aufkochen und auf dem Herd heiß halten.
3. Die Quinoa zu den Zwiebeln geben und ca. 1 Min. unter Rühren andünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben und so viel heiße Brühe dazugießen, dass alles knapp bedeckt ist. Alles offen unter Rühren bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei nach und nach die übrige Brühe dazugießen. Inzwischen Brokkoli in kleine Röschen teilen, die Stiele schälen und in feine Scheibchen schneiden. Brokkoliröschen und -scheibchen nach ca. 10 Min. Garzeit zur Quinoamischung geben, unterheben und noch ca. 10 Min. mitgaren.
4. Dann die Butter in Flöckchen untermischen. Die Quinoa mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schafskäse darüberbröseln und sofort servieren.