

Rezept

Kürbis-Quinoa-Eintopf

Ein Rezept von Kürbis-Quinoa-Eintopf, am 28.06.2026

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)	2 EL Olivenöl
2 TL Ras-el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)	800 ml Gemüsebrühe
125 g bunte Quinoa	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 285 kcal, 8 g F, 8 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, trocken reiben und halbieren, die Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis erst in ca. 2 cm breite Spalten, diese dann quer in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren andünsten. Mit Ras el Hanout bestäuben und kurz weiterdünsten. Die Brühe dazugießen und langsam zum Kochen bringen.
3. Die Quinoa in einem Sieb lauwarm abspülen und abtropfen lassen. In den Eintopf geben, alles erneut aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 15-20 Min. kochen, bis die Quinoa bissfest ist.
4. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten.