

Rezept

Kürbis-Quinoa-Gratin

Ein Rezept von Kürbis-Quinoa-Gratin, am 17.06.2026

Zutaten

125 g Quinoa	450 ml Gemüsebrühe
ca. 1,4 kg Kürbis (1 kg Fruchtfleisch)	Salz
4 EL Butter	2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	Pfeffer
Chilipulver	2 Eier
1/2 TL getrockneter Oregano	40 g gemahlene Haselnüsse
50 g frisch geriebener Pecorino	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Quinoa mit 125 ml Brühe aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Inzwischen den Kürbis schälen, die Kerne herauschaben und das Fruchtfleisch in 5 cm lange und 1/2 cm dicke Spalten schneiden. Diese in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Backofen auf 180° vorheizen, die Form mit 1 TL Butter fetten. Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Kürbis, Knoblauch und Thymian darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Die übrige Brühe zugießen und 2 Min. weitergaren. Den Kürbis in die Form füllen.
3. Die Eier trennen, die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Quinoa mit restlicher Butter, Eigelben und Oregano mischen. Eischnee, Nüsse und Käse unterheben. Die Masse auf den Kürbis streichen. Das Gratin im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) 25-30 Min. garen.