

Rezept

## Kürbis-Spinat-Auflauf mit Quinoa

Ein Rezept von Kürbis-Spinat-Auflauf mit Quinoa, am 28.06.2026

### Zutaten

2	Frühlingszwiebeln	350 g	Hokkaido-Kürbis
60 g	Baby-Blattspinat	125 g	Quinoa
1 EL	Olivenöl	350 ml	Gemüsebrühe
80 g	Cashewkerne		Salz
	Pfeffer	1 Msp.	getrockneter Rosmarin

#### Außerdem:

Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 588 kcal, 26 g F, 19 g EW, 72 g KH

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in Ringe schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, putzen und mit einem Löffel entkernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin 1-2 Min. anbraten. Dann die Quinoa und die Gemüsebrühe dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Spinat, Frühlingszwiebeln und Cashewkerne dazugeben und alles einmal durchrühren, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Dann die Masse in eine Auflaufform füllen und im heißen Ofen ca. 15 Min. backen, bis der Auflauf goldbraun wird.