



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW43 | 2020

Butternutkürbis mit Quinoa-Champignon-Füllung

4 Portionen

Zutaten

- 2 Butternutkürbisse
- 100g Quinoa
- 200g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 100g Parmesan
- 3EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1TL Cumin-Koriander-Muskat

Zubereitung

Den Ofen auf 220° vorheizen. Kürbisse halbieren, von den Kernen befreien und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Öl, Salz und Pfeffer mischen und Kürbishälften damit von innen und außen bestreichen. Dann auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und abgedeckt für etwa 40 Minuten in den Ofen schieben.

Währenddessen Quinoa nach Anleitung kochen und mit Pfeffer und Gewürzmischung würzen.

Zwiebeln, Knoblauch und Champignons klein schneiden und zusammen anbraten. Wenn der Kürbis fertig gebacken ist, wird er so ausgehöhlt, dass ein 1cm Rand stehen bleibt.

Das Kürbisfleisch mit dem Quinoa, den Pilzen und dem Großteil des Parmesans vermengen. Petersilie fein hacken und unterheben.

Die Füllung in die Kürbishälften geben und mit dem Rest Parmesan bestreuen. Dann noch einmal für 20 Minuten bei 160° fertigbacken.

Tipp: geröstete Walnüsse passen auch sehr gut dazu!