

Gefüllter Kürbis



Zutaten:

- 1 kleiner Kürbis
- 70 g Quinoa
- ½ Dose Kichererbsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Handvoll Spinat
- 2 EL Rosinen
- 40 g Walnüsse
- 2 EL Rapsöl
- 40 g Feta
- Etwas Crema di Balsamico



Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Zimt, Petersilie, gemahlener Koriander, Muskat



2 Portionen



60 Minuten

Zubereitung:

1. Den Kürbis halbieren und die Kerne auskratzen, die Hälften mit 1 EL Rapsöl bestreichen und bei 200 °C Umluft backen bis der Kürbis weich ist (ca. 20 min).
2. Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
3. Rosinen mit heißem Wasser übergießen und kurz einweichen lassen
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Danach in 1 EL Rapsöl anbraten. Die Kichererbsen (gut abgespült) und die Gewürze hinzugeben und kurz mit braten.
5. Walnüsse hacken und zusammen mit dem Spinat, den eingeweichten Rosinen und der Quinoa hinzugeben.
6. Die Mischung in die Kürbishälften füllen, mit Feta toppen und 5-10 Minuten zu Ende backen.
7. Mit Crema di Balsamico verfeinern.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Gefüllter Kürbis



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	608,3 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	36,9 g 6,5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	49,9 g 29,6 g
Protein	18,2 g
Ballaststoffe	13,3 g

