

## Kürbis-Quinoa mit Spinat und Parmesan

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis  
200 g Quinoa  
480 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Olivenöl  
2 Handvoll Babyspinat  
50 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse  
Salz, Pfeffer

### Besonderes Zubehör

Stabmixer

Spinat kreierst du ein gesundes Wohlfühlessen, das obendrein auch noch schnell zubereitet ist.

- 1 -

Hokkaido halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. In einen Topf geben und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten weich garen. Kürbis abseihen und mit einem Stabmixer pürieren.

- 2 -

Quinoa unter fließendem Wasser abspülen. Mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Quinoa hinzugeben und kurz mit anbraten.

- 4 -

Babyspinat waschen. Parmesan reiben. Kürbispüree mit Quinoa vermengen. Spinat und Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Herbst ist da! Nicht nur draußen ist Herbstwetter angesagt, auch auf dem Teller macht der Wechsel der Jahreszeiten keinen Halt. Für mich ist Kürbis in der goldenen Jahreszeit ein absolutes Muss! Am liebsten esse ich ihn mehrmals pro Woche und in verschiedenen Variationen, damit ich am Ende der Saison das Gefühl habe, die Herbstfrucht in vollen Zügen genossen zu haben.

Hier trifft köstlicher Hokkaido-Kürbis auf nussigen Quinoa. Verfeinert mit würzigem Parmesan und frischem