



GEFÜLLTER KÜRBIS MIT QUINOA UND STEINPILZEN

Zutaten für 2 Personen:

- 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis (ca. 800g)
- 2 Steinpilze (alt.: Kräutersaitlinge o. 4 Champignons), fein gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt (ev. 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt)
- 60g Quinoa
- 240 ml Gemüsebrühe
- 50g Kürbiskerne, geröstet (alternativ: Hasel- oder Walnuskerne)
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Schuss Apfelessig
- Olivenöl, Kürbiskernöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Kruste:

- 50g Kürbiskerne, geröstet
- 50g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 3 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Spritzer Apfelessig

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis gut waschen, halbieren und entkernen. Die Unterseiten der Kürbishälften ev. etwas begradigen, damit sie einen guten Stand haben, dann auf ein Backblech setzen, mit etwas Olivenöl einpinseln und ca. 25 Min. im vorgeheizten Ofen backen (das Fruchtfleisch sollte schön weich sein, aber nicht auseinanderfallen).

Währenddessen Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen und Quinoa dort hineingeben, kurz aufkochen, dann bei mittlerer Hitze garen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel (und ev. Knoblauch) glasig dünsten, dann Steinpilzwürfel dazu geben, leicht salzen und pfeffern, und alles kurz anbraten. Die Kürbiskerne grob hacken.

Die Zwiebel-Pilzmischung, die gehackten Kürbiskerne und die Petersilie zum gegarten Quinoa geben, nochmals mit Salz, Pfeffer und dem Apfelessig würzen und alles gut vermischen und in die vorgegarten Kürbishälften füllen. (Wer weniger Fruchtfleisch am Rand und somit mehr Füllung mag, höhlt den gebackenen Kürbis vorher noch mit einem Esslöffel aus und gibt das ausgekratzte Fleisch noch kleingehackt unter die Füllung.)

Für die Kruste die gerösteten Sonnenblumen- und Kürbiskerne grob zerkleinern; gerne auch bereits die Petersilie dazugeben, so verbinden sich die Zutaten gleich besser. Die Krustenmischung ebenfalls mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Apfelessig gut vermischen und die Kürbisfüllung damit schön „zudecken“.

Den gefüllten Kürbis wieder auf das Backblech setzen und weitere 15 Minuten im Ofen garen, bis die Kruste eine herbstgoldene Bräune angenommen hat. Nach Geschmack mit etwas Kürbiskernöl verziern und vielleicht mit einem schönen Blattsalat sofort servieren.

Ein letztes „Lebwohl“ an den Herbst und euch einen guten Appetit ☺



Hier im Rheinland hat sich der Herbst in den letzten Tagen noch mal von seiner „goldenen Seite“ gezeigt: strahlend blauer Himmel, Temperaturen bis zu 18 Grad und Laub in allen gelbbraun-rot Schattierungen ☺ und Pilze in jeder Pracht und Vielfalt! Also bin ich noch mal in den Wald geradelt, um am Abend „den Herbst in seiner Fülle“ auf den Teller zu zaubern ...

NANA SAGT ...

Das ist ja mal wieder ein geniales Rezept von der lieben Elina und da ist alles gesund und super fein für uns und unsere wertvolle Versorgung.

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Risolstraße 21, A 5412 St. Jakob am Thurn

T: +43 (0)664 3935947

nana@nana.at

www.nana.at



ELINA STEINER

Bückebergstrasse 5

D 51109 Köln

elina-steiner@web.de

T: +49 173 2525211

