

Kürbis mit Quinoa gefüllt



Zutaten:

3 kleine Kürbisse
100 g Quinoa
2 Zwiebeln
1 Knoblauch
1 kleine Zucchini
1 rote Paprika
120 g Kidneybohnen
150 g Feta
3 EL Tomatenmark
250 g Tomaten
Salz, Pfeffer

Soße:

1 Zwiebel
2 EL Butter
0.5 TL Thymian
1 TL Tomatenmark
2 EL Mehl
200 ml Gemüsesuppe
150 ml Wasser
1 TL Sojasoße
1 TL Senf
Rotwein (optional)

Zubereitung

Quinoa gründlich abspülen. Anschließend in einem Topf mit Wasser kochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini und Paprika waschen und würfeln. Die Kidneybohnen abtropfen lassen, den Feta grob zerbröseln. Eine Pfanne mit Pflanzenöl Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebel glasig sind. Anschließend Tomatenmark einrühren, Zucchini und Paprika hinzugeben und ca. 3-4 Minuten weiter anbraten. Passierte Tomaten, Kidneybohnen in die Pfanne geben, vermengen und die Füllung mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 2 Minuten weiter anbraten. Zum Schluss Feta und gekochte Quinoa unterrühren. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Kürbisse aushöhlen. Nun bis zum Rand füllen und die „Deckel“ auf die Kürbisse setzen. Ca. 20 Minuten backen (oder bis die Kürbisse gar sind). Für die Soße Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel zusammen mit getrocknetem Thymian anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Mit Mehl bestäuben und direkt danach mit Suppe und Wasser aufgießen. Sojasauce und Senf dazugeben und verrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und so lange köcheln lassen, bis die Kürbisse fertig sind.



Getreide

