

VIELE LECKEREIEN IN HERBSTLICHEM SAISONGEMÜSE

# GEFÜLLTER KÜRBIS



Ein Kürbis als reine Halloween-Dekoration auf der Fensterbank? Von wegen! Ein gefüllter Kürbis landet auch gerne auf Deinem Teller und ist ein beliebtes Gericht in der Herbstsaison. In ihm finden sich mit Quinoa, Nüssen und Mandelcreme allerlei leckere Zutaten, die alle überraschen werden, die vom Kürbis probieren.

## ZUTATEN

(für 4 Personen)

» 2 kleine Kürbisse (z. B. Butternut)

» 4 TL Öl

» Meersalz (nach Belieben)

### Für die Mandelcreme:

» 100g Mandeln

» 1-2 EL Soja-Joghurtalternative

### Für die Füllung:

» 200g Quinoa

» 100g Pinienkerne

» 100g Walnuskerne

» 2 rote Chilischoten

» 300g gegarte Kichererbsen

» 3 EL Olivenöl

» 4 EL Sojasauce

» ½ TL Cayennepfeffer

» 120g Cranberrys

» 2 EL Ahornsirup

» ¼ TL gemahlener Zimt

» 1 TL Currypulver

» Salz

» 100g Spinat



- 01.** Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 02.** Die Kürbisse waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Kerne mithilfe eines Löffels auslösen. Die Kürbishälften jeweils mit 1 TL Öl einreiben und mit 1 Prise Salz würzen. Auf das Backblech setzen und im Ofen (Mitte) etwa 45 Minuten garen.
- 03.** In der Zwischenzeit für die Mandelcreme die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten und dann in einem Hochleistungsmixer zu einer Mandelbutter mahlen. Die Mandelbutter mit dem Joghurt glatt rühren.
- 04.** Für die Füllung die Quinoa nach Packungsanweisung gar kochen, anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Pinienkerne und Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Chilis waschen, trocken tupfen, entkernen und fein hacken. Die Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl 2 Minuten anrösten. Mit der Sojasauce ablöschen, reduzieren und mit ¼ TL Cayennepfeffer würzen.
- 05.** Die Quinoa mit Pinienkernen, Walnüssen, Chili, Kichererbsen und Cranberrys mischen. Mit dem restlichen Öl (2 EL), Ahornsirup, ¼ TL Cayennepfeffer, Zimt und Currypulver würzen und mit Salz abschmecken. Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Unter die Quinoa Mischung heben. Auf jeden Teller eine Kürbishälfte geben, mit Quinoa füllen und die Mandelcreme dazu servieren.

**GUTEN APPETIT!**