



Spaghettikürbis mit Quinoa

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. + 1 Std. Backzeit

1 Spaghettikürbis	Den Spaghettikürbis halbieren, die Kerne entfernen und auf Backpapier im Ofen mit der Schnittseite nach unten 40 Minuten bei 220 Grad rösten. Wenn er etwas abgekühlt ist, das Fleisch aushöhlen und zur Seite stellen.
1 Tasse Quinoa, bunt 300 ml Wasser	Quinoa in Wasser mit Brühwürfel nach Packungsanleitung kochen.
1 Würfel Gemüsebrühe 1 Zwiebel, groß 1 Knoblauchzehe Öl	Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Öl kurz dünsten.
1 Möhre, groß 1 Paprika, rot	Möhren putzen, fein stifteln und dazugeben. Paprika waschen, quer halbieren, Kerne entfernen, würfeln und hinzufügen. Kürbisfleisch und Speckwürfel unterrühren und etwas dünsten.
150 g Speckwürfel, mager	
100 g Crème fraîche 150 g Ziegenfrischkäse Salz, Pfeffer	Crème fraîche und Quinoa dazugeben. Den Ziegenfrischkäse zwischen den Fingern zerbröseln und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die ausgehöhlten Kürbishälften füllen und mit Parmesan bestreuen. Übrig gebliebene Gemüsefüllung kann dekorativ um die Kürbishälften drapiert werden. Bei 180 Grad 20 Minuten überbacken.
2 EL Parmesan	

Tipp:

Die Speckwürfel können durch geräucherten Tofu und Crème fraîche durch Pflanzencreme ersetzt werden. Das Gericht schmeckt auch sehr gut ohne Käse.