

KochWERK

... GEMEINSAM KOCHEN & GENIESSEN

Gefüllter Kürbis mit Kichererbsen-Quinoa, Nüssen und Mandelcreme



Für 4 Personen

2 kleine Kürbisse (z.B. Butternut)
4 TL Öl
Meersalz nach Belieben

Für die Mandelcreme

100 g Mandeln
1 – 2 EL Soja-Joghurtalternative

Für die Füllung

200 g Quinoa
100 g Pinienkerne
100 g Walnusskerne
2 rote Chilischoten
300 g gegarte Kichererbsen
3 EL Olivenöl
4 EL Sojasauce
½ TL Cayennepfeffer
120 g Cranberries
2 EL Ahornsirup
¼ gemahlener Zimt
1 TL Currypulver
Salz
100 g Spinat

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Kürbisse waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Kerne mithilfe eines Löffels auslösen. Die Kürbishälften jeweils mit 1 TL Öl einreiben und mit einer Prise Salz würzen. Auf das Backblech setzen und im Ofen (Mitte) etwa 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Mandelcreme die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten und dann in einem Mixer zu einer Mandelbutter mahlen. Die Mandelbutter mit dem Joghurt glattrühren.

Für die Füllung die Quinoa nach Packungsanleitung garkochen, 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, einreduzieren lassen und mit ¼ TL Cayennepfeffer würzen.

Die Quinoa mit Pinienkernen, Walnüssen, Chili, Kichererbsen und Cranberries mischen. Mit dem restlichen Öl (2 EL), Ahornsirup, ¼ TL Cayennepfeffer, Zimt und Currypulver würzen und mit Salz abschmecken. Den Spinat verlesen, waschen, trockenschleudern und grob hacken. Unter die Quinoamischung heben.

Auf jeden Teller eine Kürbishälfte geben, mit Quinoa füllen und die Mandelcreme dazu servieren.

Guten Appetit wünscht das Team vom KochWERK!

