DENNER

Gefüllte Kürbisse mit Quinoa und Feta an Tahinisauce

Statt schauriger Fratzen erhalten diese Kürbisse nach dem Aushöhlen eine köstliche Füllung aus Quinoa, Spinat und Feta. Dazu gibts eine selbst gemachte Tahinisauce.

Kürbisse eignen sich hervorragend zum Füllen, da ihre Kerne vor dem Verzehr sowieso entfernt werden müssen. Je nachdem, welche Sorte man für das Rezept verwendet, kann das Gemüse mit oder ohne Schale gegessen werden.

Hokkaidokürbisse braucht man in der Regel nicht zu schälen. Butternuss- oder Muskatkürbisse hingegen haben eine dickere Schale, die auch nach dem Backen oder Kochen nicht weich genug für den Verzehr ist.
Für dieses Rezept kann man jede essbare Sorte verwenden. Wichtig: Je nach Grösse der Kürbisse sollte die Backzeit etwas angepasst werden.

Ofenkürbisse

- 4 kleine Kürbisse (je circa 400 g)
- 1½ EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Bepinseln der Kürbisse
- 160 g Quinoa
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 120 g Babyspinat
- 60 g Baumnüsse, geviertelt und ohne Fett in der Pfanne geröstet
- ½ Apfel, klein geschnitten
- 120 g Granatapfelkerne
- 250 g Feta, zerbröselt
- ¼ TL Muskatnuss
- Salz & Pfeffer

Tahinisauce

- 130 g Tahini
- 2 EL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- 1½ TL Ahornsirup
- 80–90 ml Wasser
- Salz & Pfeffer

Ofenkürbisse

1. Deckel der Kürbisse wegschneiden, das Innere entkernen, die Kürbisse mit Olivenöl bepinseln und salzen. Deckel aufsetzen und auch die Schale mit etwas Olivenöl bepinseln.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft 25 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Babyspinat zugeben und weiterdünsten, bis er zerfallen ist. Leicht salzen.
4. Zwiebel-Spinat-Mischung, geröstete Baumnüsse, Apfelstücke, Granatapfelkerne und Feta mit dem Quinoa vermischen.
5. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mischung in die Kürbisse füllen und den Deckel aufsetzen.
6. Für weitere 8 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten.

Tahinisauce

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. (Sauce dickt mit der Zeit ein.)

Finish

1. Kürbisse heiss servieren. Tahinisauce dazureichen.

Zubereitung sdauer: circa 45 Minuten

Freaky Wines Tempranillo Vino de la Tierra de Castilla

Dichtes Kirschrot. In der Nase Duft von reifen Beeren und Kirschen sowie etwas Süssholz. Im Gaumen frisch, mit weichen Tanninen und recht langem Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen