

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Bratapfel-Quinoa mit Ofenkürbis

Zutaten

300 g
 Quinoa
 2
 Äpfel
 3
 rote Zwiebeln
 4 EL
 Olivenöl
 1 Prise
 Zimt
 3 EL
 gemischte Samen
 2 EL
 Aceto balsamico

 Salz und Pfeffer
 1 kg
 Hokkaido-Kürbis
 6 EL
 Olivenöl
 1 TL
 Currypulver
 1 TL
 Salz

Zubereitung

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Quinoa in ein feines Sieb geben und solange spülen, bis kein Schaum mehr entsteht. 6 dl Wasser zum kochen bringen. Quinoa ins Wasser geben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 12 Min. kochen lassen. Danach 10 Min. quellen lassen. Unterdessen Kürbis waschen, nicht schälen, halbieren, entkernen und in Schnitze schneiden. Die Schnitze auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Olivenöl, Salz und Currypulver mischen und auf den Schnitzen verteilen. Kürbis-Schnitze im Ofen ca. 20 Min. backen. Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer grossen Bratpfanne oder Wok das Olivenöl erhitzen. Apfel- und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Zimt und Samen dazu geben und weiter anbraten. Mit Aceto Balsamico ablöschen. Quinoa dazu geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezeptgruppe: Haupt,Lunch.

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2387

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2387

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <https://www.swissveg.ch/www.familycious.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>