GEFÜLLTER KÜRBIS MIT QUINOA UND WÜRZIGEM HACKFLEISCH

REZEPT FÜR
4×

ZUBEREITUNGSZEIT
40 MIN

GARZEIT
75 MIN

ZUTATEN

2	Butternusskürbisse
80 g	Quinoa
300 g	Rinds-Hackfleisch
1	Schalotte, klein gehackt
2	Knoblauchzehe, zerdrückt
½ Dose	Tomaten in Stücken
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Cayennepfeffer
	Salz und Pfeffer nach Belieben
2 EL	Olivenöl

ZUM SERVIEREN

Naturejoghurt
frischer Chili
frischer Koriander

ZUBEREITUNG

1
Backofen auf 200° C Umluft vorheizen.

2
Kürbisse längs halbieren, Kerne entfernen.
Fruchtfleisch gitterartig einschneiden

3
Kürbisse mit Alufolie bedecken und auf einem Blech 50 Minuten backen.

4
In der Zwischenzeit, Quinoa in kochendem Salzwasser weich kochen und abgiessen.

5
Olivenöl in einer Pfanne aufheizen, Schalotte, Knoblauch und Hackfleisch dazugeben, und rundum anbraten.

6
Tomatenstücke und Gewürze beigeben, ca. 1 Minute weiterbraten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

7
Kürbisse aus dem Backofen herausnehmen. Hackfleisch mit Quinoa mischen und auf den Kürbis-Hälften verteilen.

8
Kürbisse wieder mit Alufolie bedecken und weitere 25 Minuten backen.

9
Mit Naturejoghurt, frischem Chili und Koriander servieren.