

Zutaten

- 1 kg Hokkaido-Kürbisse
- 600 ml Wasser
- 1 EL MAGGI Gemüse Brühe
- 200 g weißer Quinoa
- 50 g rote Zwiebeln
- 5 Slightly heaped teaspoons Oregano
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 20 g Cashewkerne
- 100 g Crème fraîche
- etwas Salz
- 100 g Bergkäse (gerieben)
- etwas Pfeffer

Zubereitung

- 1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
- 2. Hokkaido-Kürbisse quer halbieren und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften auf ein Backblech mit Backpapier oder in eine Auflaufform setzen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen ca. 30-35 Min. weich schmoren. Die Kürbisse herausnehmen, das Fruchtfleisch aushöhlen und klein hacken.
- 3. Währendessen in einem Topf Wasser erwärmen. MAGGI Gemüse Brühe darin aufösen und zum Kochen bringen. Quinoa zugeben und abgedeckt bei geringer Wärmezufuhr nach Packungsangabe bissfest kochen.
- 4. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Zweigen zupfen und hacken. Cashewkerne hacken. In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und herausnehmen. THOMY Reines Sonnenblumenöl zugeben und darin heiß werden lassen. Die Zwiebelstreifen anschwitzen.
- 5. Crème fraîche mit Kürbisfleisch, Quinoa, Zwiebelstreifen, Cashewkernen und Oregano vermischen. Die Masse wieder in die ausgehöhlten Kürbishälften füllen.
- 6. Bergkäse über die Kürbishälften streuen und im Backofen ca. 15 Min. überbacken. Dazu schmeckt MAGGI Für Genießer Champignon Rahmsauce und ein Feldsalat.

Nährwert-Anzeige

60 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 50 g Energie 460 kcal

Fett 21 g

Seite 1 von 2