



Quinoa-Kürbis-Pfanne mit Spinat

Zutaten

- 150 g weißer Quinoa
- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Blattspinat
- 15 g Butter
- etwas Muskat
- 400 ml Wasser
- 75 ml trockener Weißwein
- 3 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 50 g milder Schafskäse

Zubereitung

1. Quinoa unter lauwarmem Wasser abspülen, bis es klar ist. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Blattspinat putzen, waschen und trocken schleudern.
2. Hokkaido-Kürbis waschen, in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, und in Würfel (1 cm groß) schneiden.
3. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Hokkaido-Kürbis zugeben und mitdünsten. Quinoa untermengen und mit Muskat würzen.
4. Wasser und Weißwein zugießen, aufkochen und MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 - 25 Min. quellen lassen.
5. Spinat unter Quinoa und Kürbis heben und kurz ziehen lassen. Schafskäse zerbröckeln, darüber verteilen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	253 kcal
Fett	7 g
Protein	8 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen