
HOKKAIDO-KÜRBIS GEFÜLLT MIT QUINOA, DATTELN UND BIRNEN



für 4 Personen als Hauptmahlzeit oder für 6-8 Personen als Vorspeise

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis ca. 1 kg, möglichst gross im Durchmesser!
1-2 Prisen Salz
3 EL natives Olivenöl extra
2 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 Bund Petersilie, fein geschnitten
1 TL Rauchpaprika-Pulver
1 TL Oreganoblättchen
2 kleine Tomaten, fein geschnitten
60 g Datteln
2 Birnen
5 dl Weisswein
200 g Quinoa

Und so wird es gemacht ;-)

1 Den Kürbis waschen, einen Deckel abschneiden. Den Kürbis von sämtlichen faserigen Anteilen und den Kernen befreien, mit Salz einreiben, auch die Deckelunterseite. Den Deckel wieder darüber legen und beiseite stellen.

2 Das Olivenöl in eine Bratpfanne geben, die Zwiebel, den Knoblauch zusammen mit der Petersilie andünsten, das Paprikapulver, die Oreganoblättchen und die Tomatenwürfelchen zugeben, mit Deckel bedecken. Hitze reduzieren und 10 Minuten schmoren lassen.

Tipp

Dieses Rezept kann in zwei Schritten gekocht werden:

1 Die Füllung kann Stunden vorher vorbereitet werden.

2 Den Kürbis vorbereiten, mit der Füllung füllen und zu Ende garen.

Und weiter ...

3 Den Weisswein dazu giessen und aufkochen. Das Quinoa zugeben, umrühren und bedeckt köcheln lassen ca. 20 Minuten.

4 In der Zwischenzeit in einen passenden Topf mit Deckel ein Gemüsesieb hineinstellen und bis knapp unter das Sieb mit Wasser füllen und aufkochen lassen.

5 Die Datteln halbieren, entkernen, fein schneiden, die Birnen in acht Teile und in kleine Würfel schneiden, alles zur Füllung zugeben. Gut umrühren und vom Feuer nehmen.

6 Die gesamte Füllung in den Kürbis einfüllen. Den Rest warm halten und als Beilage dazu servieren.

Den Kürbis ins Gemüsesieb stellen, den Kürbisdeckel neben den Kürbis in den Topf legen und den Topf schliessen.

7 Ungefähr 15-20 Minuten im Dampf garen lassen.

8 Den Kürbis sorgfältig aus dem Topf nehmen und auf einer Platte schön anrichten. Servieren. Mit einem scharfen Messer in die gewünschten Portionen schneiden.

Küchen-Philosophie

„Gut zu kochen ist ein schöpferischer Akt. Wer die Küche liebt, der liebt es auch, zu erfinden.“

Maria Callas