



HOLZWERKSTATT
SCHMOCKER



Der Küchenbauer empfiehlt:

Ofenkürbis mit Aroniabeeren und Quinoa

Ein vegetarisches Menü mit lokalem Gemüse und (Berner-) Aronia.

Zutaten für ca 4 Personen

400g Kürbis	7 dl Wasser mit Gemüsebouillon
100g Zwiebeln	2 EL getrocknete Aroniabeeren
100g Lauch	40g geschälte Sonnenblumenkerne
100g Wirz	Gewürze: Salz, Pfeffer
250g Quinoa	

Zubereitung

Kürbis in 1cm grosse Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und backen (200°C, 20 min).

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Lauch und Wirz darin andünsten. Bouillon dazugeben und aufkochen. Quinoa hinzufügen und bei kleiner Hitze etwa 15 min weich garen. Sonnenblumenkernen kurz anrösten.

Zum Anrichten alles auf Tellern zusammenfügen und mit Sonnenblumen und Aroniabeeren bestreuen.