

Menge	Zutaten	Bearbeitung
800 g	Kürbis (Hokaido, gelber oder ähnliche)	rüsten und in 1.5 cm grosse Würfel schneiden
2 EL	Olivenöl	
0.5 KL	Salz, wenig Pfeffer	
1 EL	Olivenöl	
1 Stk.	Zwiebel	in Streifen schneiden
3 Stk.	Knoblauchzehen	vierteln
250 g	Federkohl / Grünkohl	
700 ml	Gemüsebouillon	
250 g	Quinoa	
2 EL	Cranberries	
4 EL	Baumnusskerne	grob hacken

Anleitung

1. Kürbiswürfel mit dem Olivenöl mischen und würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und in der Ofenmitte bei 220°C 25 Minuten backen.
2. Den Federkohl fertig gerüstet kaufen **oder** grobe Stiele entfernen und in Stücke schneiden.
3. Öl in einer grossen Pfanne (nicht Bratpfanne) erwärmen. Zwiebel, Knoblauch und Federkohl ca. 3 Minuten andämpfen.
4. Gemüsebouillon und Quinoa begeben, aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten weich köcheln.
5. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Federkohl mit dem Kürbis anrichten. Cranberries und gehackte Nusskerne darüber streuen.

