

## Rezept

# Ofenzucchini mit Tomaten-Quinoa-Kruste

Ein Rezept von Ofenzucchini mit Tomaten-Quinoa-Kruste, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> roter oder weißer Quinoa	<b>450 ml</b> Gemüsebrühe
<b>800 g</b> Zucchini	<b>300 g</b> frische Tomaten
<b>4</b> getrocknete Tomaten (in Öl)	<b>50 g</b> schwarze Oliven
<b>2 große Zweige</b> Rosmarin	<b>2 große Zweige</b> Salbei
<b>10 Zweige</b> Thymian	<b>1 EL</b> Tomatenmark
Salz	Pfeffer
<b>4 EL</b> Pinienkerne	<b>4 EL</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

## Zubereitung

1. Den Quinoa mit der Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Quinoa ca. 15 Minuten offen bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er die Brühe aufgesogen hat. Dann neben der Kochstelle leicht abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchinis Scheiben nebeneinander in eine große feuerfeste Form oder auf das Backblech (mit Backpapier darauf) legen.
3. Die frischen Tomaten häuten oder waschen, klein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Das Olivenfleisch von den Steinen schneiden und ebenfalls möglichst fein zerkleinern. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Quinoa mit den frischen und den getrockneten Tomaten, Oliven, Kräutern und dem Tomatenmark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Zucchini ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und die Quinoamischung darauf verteilen. Die Pinienkerne aufstreuen und zum Schluss das Olivenöl darüberträufeln.
6. Die Zucchini in den Ofen (Mitte) schieben und 25 - 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Kurz stehen lassen, dann servieren. Dazu schmeckt: Blattsalat, z. B. ein Rucolasalat.