Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Quinoa-Auflauf

Ein Rezept von Quinoa-Auflauf, am 25.04.2024

Zutaten

250 g	Quinoa
2	Knoblauchzehen
100 g	junger Blattspinat
ca. 400 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Pfeffer
150 g	geriebener Gratinkäse
1 Stange	Lauch
250 g	Cocktailtomaten
2 EL	Olivenöl
	Salz
200 g	körniger Frischkäse (3,9 % Fett)
200 ml	Vollmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Quinoa in ein feines Sieb geben, unter heißem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. Den Lauch längs halbieren, gründlich zwischen den Blättern waschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken.

2. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Lauch darin unter Wenden 2-3 Min. andünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Die Tomaten untermischen. Quinoa einrühren und die Brühe angießen. Aufkochen und 10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgesaugt ist.

3. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in eine flache Auflaufform geben. Frischkäse, die Hälfte des Gratinkäses und Milch zugeben und gut durchrühren. Den Spinat untermischen und die Masse in der Form glatt streichen. Mit dem restlichen Gratinkäse bestreuen. Im Ofen (Mitte) 30 Min. backen, bis der Auflauf goldbraun ist. Dazu schmeckt ein grüner Salat.