

Rezept

Quinoa-Auflauf

Ein Rezept von Quinoa-Auflauf, am 28.09.2023

Zutaten

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