

Rezept

Quinoa-Auflauf mit Ricotta

Ein Rezept von Quinoa-Auflauf mit Ricotta, am 23.03.2023

Zutaten

150 g Quinoa	Salz Gewürze & Saucen
400 g schmale, längliche Zucchini	2 kleine rote Zwiebeln
3 Zweige Rosmarin	350 g Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
1 Pfeffer	150 g Mini-Mozzarellakugeln
60 g Parmesan (am Stück)	1 Bio-Zitrone
250 g Ricotta	150 g Ziegenfrischkäse
3 Eier	1 großes Bund Basilikum
40 g Pinienkerne	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. In einem Topf 400 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Quinoa hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Cocktailtomaten waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelspalten darin anbraten, dann herausnehmen. Im verbliebenen Bratfett die Zucchini mit Rosmarin und Knoblauch unter Wenden kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen, den Parmesan grob reiben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Ricotta mit Ziegenfrischkäse, Eiern, Salz und Pfeffer verrühren und die Quinoa unterheben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.
4. Eine Auflaufform einfetten und die Ricotta-Quinoa-Masse mit den Basilikumblättern darin verteilen. Zucchini, Tomaten, Zwiebeln und Mozzarellakugeln daraufgeben, mit Parmesan und Pinienkernen bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen.