

Rezept

Quinoa-Ricotta-Auflauf mit Zucchini

Ein Rezept von Quinoa-Ricotta-Auflauf mit Zucchini, am 07.02.2025

Zutaten

150 g Quinoa	Salz
400 g schmale, längliche Zucchini	2 kleine rote Zwiebeln
3 Stiele Rosmarin	350 g Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
Pfeffer	150 g Mini-Mozzarellakugeln
60 g Parmesan	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 15 Min. köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Cocktailtomaten waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl 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. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen, den Parmesan grob reiben. Die Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Ricotta mit Ziegenfrischkäse, Eiern, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren. Quinoa und Zwiebeln unterheben. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine große Auflaufform leicht einfetten und die Ricotta-Quinoa-Masse mit den Basilikumblättchen darin verteilen. Zucchini, Tomaten und Mozzarellakugeln daraufgeben, mit Parmesan und Pinienkernen bestreuen. Den Auflauf im Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen.