

Rezept

Tex-Mex-Auflauf mit Quinoa

Ein Rezept von Tex-Mex-Auflauf mit Quinoa, am 27.04.2024

Zutaten

50 g Quinoa	120 ml Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 gelbe Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln
70 g Chorizo	100 g schwarze Bohnen (aus der Dose)
4 EL passierte Tomaten (aus der Dose)	Salz
1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kreuzkümmelpulver
2 Prisen Chiliflocken	30 g Cheddar

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 370 kcal, 19 g F, 19 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. In einen kleinen Topf geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Zum Kochen bringen, dann bei geringer Hitze abgedeckt 15-17 Min. köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chorizo der Länge nach halbieren und quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Einen Topf ohne Öl erhitzen. Chorizo hineingeben und unter Rühren bei starker bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis das Fett austritt. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Die Bohnen und passierten Tomaten unterrühren, mit Salz, Koriander, Kreuzkümmel und Chili würzen. Die Quinoa dazugeben und unterheben, mit Salz abschmecken.

4. Die Quinoa-Bohnen-Mischung in eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) füllen. Den Cheddar grob reiben und über den Auflauf streuen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und den Auflauf ca. 15 Min. überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Herausholen, auf Teller verteilen und servieren.