

## Rezept

# Veganer Quinoa-Auflauf mit Datteln und Kirschen

Ein Rezept von Veganer Quinoa-Auflauf mit Datteln und Kirschen, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Quinoa	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>1</b> Vanilleschote	<b>4</b> Medjool-Datteln (80 g)
<b>300 ml</b> Pflanzenmilch (z.B. Hafer-, Mandel-, Haselnuss- oder Sojamilch)	<b>1</b> Zimtstange
<b>150 g</b> pflanzlicher Joghurt (Sojajoghurt oder selbst gemachter Joghurt, siehe Rezept-Tipp unten)	<b>150 g</b> Kirschen (ersatzweise TK-Kirschen)
<b>1</b> Auflaufform (ca. 25 cm x 7 cm)	<b>15 g</b> Speisestärke
<b>1 gehäufte EL</b> Grieß (ersatzweise Semmelbrösel)	<b>20 g</b> fein gehackte Pistazien (ersatzweise Mandeln oder Haselnusskerne)
	neutrales Pflanzenöl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Die Quinoa in ein Sieb geben und mit heißem Wasser abbrausen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft von 1/2 Zitrone auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Datteln entsteinen und in feine Streifen schneiden.
2. Quinoa, Pflanzenmilch, Vanillemark und -schote, Datteln und Zimtstange in einen Topf geben. Alles bei starker Hitze aufkochen und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln. Dabei gelegentlich umrühren. Dann den Topf vom Herd nehmen, Zimtstange und Vanilleschote entfernen.
3. Inzwischen den Backofen auf 170° vorheizen. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Den Joghurt mit der Speisestärke glatt rühren und unter die Quinoa heben.
4. Die Auflaufform mit Öl fetten und mit Grieß ausstreuen. Die Quinoa-Joghurt-Masse hineingeben und mit einem Löffel glatt streichen. Die Kirschen gleichmäßig darauf verteilen und leicht in die Masse drücken. Mit den Pistazien bestreuen und den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sich die Quinoamasse leicht vom Rand der Form löst. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen.