Rezept

Weiße Bohnen mit Quinoa

Ein Rezept von Weiße Bohnen mit Quinoa, am 25.05.2025

Zutaten

1 Dose	weiße Riesenbohnen (240 g Abtropfgewicht)
2	Knoblauchzehen
3 TL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
125 g	Mozzarella
70 g	Quinoa
450 g	Tomaten
1 TL	getrockneter Oregano
	Salz
170 ml	Gemüsebrühe
2 Stängel	Oregano

Außerdem

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 25 g F, 25 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Quinoa in einem feinen Sieb unter heißem Wasser gründlich abbrausen, dann abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Tomaten waschen, trocken reiben und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Bohnen, Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark, Oregano und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Quinoa unterrühren.

2. Eine Auflaufform (ca. 22 × 18 cm) fetten. Bohnenmix darin verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Inzwischen Mozzarella klein würfeln. Auflauf nach den 25 Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen, gut durchrühren und Käse darauf verteilen. Im Ofen 15-20 Min. weiterbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Oregano waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Auflauf aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Mit Oregano bestreuen.