



Zutaten:

50 g	Amaranth
50 g	Quinoa
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Karotten
100 g	Zucchini
50 g	Zwiebeln
	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	Ei
150 g	Quark
40 g	Schafskäse
1 Bund	Schnittlauch
40 g	Parmesan, gerieben
	Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
	Currypulver
	Tamari
	Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min. + 45 Min. Gar- und Backzeit
für 2 Personen – braucht etwas mehr Zeit

Quinoa-Amaranth-Auflauf

Zubereitung:

Amaranth und Quinoa in einem Sieb heiß abwaschen, andarren* und in der doppelten Menge Gemüsebrühe garen.

Die Zucchini und die Karotten grob reiben oder in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln. Das Gemüse und die Zwiebeln in etwas Olivenöl anbraten, den Knoblauch dazupressen und alles weich dünsten. Das Ei trennen. Das Eigelb mit dem Quark glatt rühren und den fein gewürfelten Schafskäse dazugeben. Das Ganze mit dem Gemüse und dem Getreide vermengen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, das Eiklar schlagen und beides vorsichtig unter die Getreide-Quark-Gemüse-Mischung heben. Mit Salz, Currypulver, Tamari und etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und ca. 30 Min. bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) im Ofen backen. Nach dem Backen ca. 5 Min. ruhen lassen, damit sich der Auflauf besser schneiden lässt.

*Andarren ist das trockene Anrösten von Getreide oder Saaten in Topf, Pfanne oder im Ofen.



Besuchen Sie unseren Shop
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

