

FrauBrit shoppt

Ein Trendzombie auf der Pirsch.

Quinoa - Gemüse- Auflauf

für 2 Personen

1/2 Tasse Quinoa - 300g TK Gemüse / 300g frisches Gemüse - 60g Feta oder geriebenen Käse - 6 EL Sahne - 5 EL Gemüsebrühe
- etwas Öl - Gewürze nach Wahl - Schnittlauch - Petersilie

Den Quinoa nach Packungsanleitung waschen und kochen. Zwei kleine (für je eine Person) oder eine mittelgroße Auflaufform (für zwei Personen) mit etwas Öl bestreichen, damit der Auflauf nicht festbackt.

Das TK - oder frische Gemüse bissfest zubereiten, da es noch im Backofen nachgart. Den Quinoa und das Gemüse vorsichtig miteinander vermengen, gut würzen, da der Quinoa viel Geschmack aufnimmt. Empfehlung: Salz, Pfeffer, Chilli, Kreuzkümmel und Zitronenpfeffer. In die Auflaufformen füllen.

In einer kleinen Schüssel 5EL Wasser mit ein wenig Gemüsebrühepulver vermengen und die 6EL Sahne damit verquirlen - anschließend gleichmäßig über die Quinoa-Gemüse Mischung schütten. Mit etwas klein gewürfelter Fetakäse (hier wahlweise einfach normalen Gratinkäse nutzen, wenn der Fetakäse nicht schmeckt!) bestreuen und in den Backofen stellen.

Nach dem Backen mit etwas Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

Servieren.

Zubereitungszeit: 30min

Backofen: 180°C / Umluft

Backzeit: ca. 25 - 30 Min.

Guten Appetit und viel Freude beim Kochen!