

Rezept der Woche

Quinoa-Spinat-Auflauf



Tipp: Mit grünem Salat und Naturjoghurt servieren.

Zutaten: Für 4 Personen

- 300 g Quinoa
- Ca. 500 ml Wasser
- 1/2 Stange Porree
- 400 g Blattspinat
- 6 mittlere Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Schafskäse
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 100g Bergkäse oder Emmentaler

Zubereitung:

Quinoa gründlich in einem feinmaschigen Sieb mit viel Wasser spülen. Mit 500 ml Wasser (leicht gesalzen) ca. 10 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten stehen lassen. Evtl. überschüssiges Wasser anschließend mit einem feinmaschigen Sieb abgießen. In eine ausreichend große und gefettete Auflaufform füllen.

Den Porree in feine Scheiben schneiden. Blattspinat waschen, kurz blanchieren und grob hacken. Knoblauch und Schafskäse kleinschneiden und mit Spinat und Porree zum Quinoa hinzufügen.

Die geputzten Champignons in Scheiben schneiden, kurz in der Pfanne anbraten und mit Pfeffer, Salz und wenig Curry würzen.

Das Ei mit dem Sauerrahm, Salz und Pfeffer verquirlen, unter den Quinoa mischen und in der Auflaufform gut verteilen. Den Auflauf mit Pilzscheiben belegen und mit geriebenem Bergkäse oder Emmentaler bestreuen.

Bei ca. 200°C 35 Minuten überbacken.