

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Quinoa-Schnitten mit Speck und Zucchini

Zutaten:

250 g Quinoa, weiß oder rot oder gemixt
350 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
200 g Zwiebeln, fein gehackt
100 g gerauchten Speck, fein gewürfelt
500 g Zucchini, grob geraspelt
5 Eier
150 g Hartkäse, gerieben
1,5 EL Senf
2 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- Quinoa im Haarsieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit der Gemüsebrühe aufkochen und auf kleiner Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt garen – die Brühe ist dann „aufgebraucht“.
- Zwiebeln und Speck im Olivenöl braten, bis die Zwiebeln gar sind.
- Alle Zutaten mischen und die Masse in eine gefettete Gratinform von ca. 35 x 25 cm füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft ca. 40 Minuten backen.
- Kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Tipps:

- Weißes Quinoa schmeckt mild. Rotes Quinoa schmeckt nussig und macht sich in diesem Gericht besonders gut.
- Quinoa ist reich an hochwertigem Eiweiß und eine Mineralstoffbombe – ein echtes Superfood.
- Statt Zucchini kann auch Butternutkürbis verwendet werden, müsste aber fein geraspelt sein.
- Dazu passen alle Sorten von grünen Blattsalaten.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel