

Partnerschaft Dritte Welt e.V.
Welt-Laden
Lucengasse 4
97437 Haßfurt
Tel. 09521/1228



Quinoa – Auflauf

Zutaten

1 Tasse	Quinoa Körner
1 kleine Tasse	Milch
1 EL	Butter
200 g	Hackfleisch
1	Zwiebel
2	Tomaten
1	rote Paprikaschote
1	Knoblauchzehe
Paprika, Pfeffer, Salz, Öl	

1 Kelle	Fleischbrühe
1 rohes und 1 gekochtes Ei	
200 g	Frischkäse
Frische gehackte Kräuter	

Zubereitung

Quinoa gründlich waschen und mit den Händen reiben.

Überschüssiges Wasser abgießen. Knapp bedeckt in heißem Wasser kochen bis die Körner aufplatzen. Stampfen und mit Butter und Milch mischen, salzen und beiseite stellen.

Hackfleisch in Öl anbraten, geriebene Zwiebel hinzufügen. Kräuter, Pfeffer, gehackten Knoblauch, Paprika, enthäutete und gewürfelte Tomaten und die Brühe hinzugeben. Das Ganze salzen und kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Eine Auflaufform fetten und die Hälfte der Quinoa hinein geben, die Füllung darauf verteilen. Dann mit Käse und Eischeiben belegen und mit der anderen Hälfte der Quinoa-Masse abdecken. Das andere Ei verquirlen und über den Auflauf gießen.

Im Ofen etwa 20 Minuten überbacken.