



MEDITERRANER QUINOA-GRATIN

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Quinoa
500 ml Brühe
1 Zucchini
1 kleine Aubergine
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
3 EL gemischte, gehackte Kräuter
(z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
200 ml Sahne
2 EL Tomatenmark

Produktempfehlungen



QUINOA

Zubereitungen

Quinoa mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe in den äußeren Schichten zu entfernen, die Körner in kochende Brühe geben, ca. 20 Minuten abgedeckt köcheln und anschließend ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in halbe Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in schmale Streifen schneiden und Knoblauch zerdrücken. Knoblauch, Öl, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren, mit dem Gemüse vermischen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei ca. 240 °C Grillfunktion ca. 10-15 Minuten garen.

Gemüse und Quinoa vermischen und in einer Gratinform verteilen. Sahne, Tomatenmark, Parmesan und Pecorino verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Gratin verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 25-30 Minuten goldbraun überbacken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten (zzgl. Garzeit Quinoa)