

Überbackener Blumenkohl-Quinoa-Auflauf mit Mozzarella

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und in die Auflaufform geben. Oregano und Basilikum hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen 20 Minuten rösten.

- 3 -

Wasser aufkochen und Quinoa abgedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Quinoa vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Gekochten Quinoa mit passierten Tomaten und 120 g Mozzarella vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Quinoa-Tomaten-Masse in die Auflaufform geben, vermischen und mit restlichem Mozzarella bestreuen. Im heißen Ofen 15-20 Minuten backen.

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl (ca. 900 g)
2 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Oregano
1/2 Teelöffel Basilikum
240 g geriebener Mozzarella
800 g passierte Tomaten
170 g Quinoa
450 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Unter der schmelzenden Mozzarelladecke tummeln sich viele kleine Quinoa-Körner, gerösteter Blumenkohl und eine fruchtige Tomatensauce. Dieser Auflauf hält satt, versorgt dich mit viel Eiweiß und kommt obendrein mit wenig Kohlenhydraten daher. Hallo neues Lieblingsessen!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflaufform mit Olivenöl einfetten

- 2 -