

Wenn's schnell gehen muss: Quinoa-Auflauf alla Caprese

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

500 g gekochter Quinoa
240 ml Tomatensauce
2 Esslöffel Tomatenmark
80 ml Sahne
50 g geriebener Parmesan
100 g geriebener Mozzarella
200 g Kirschtomaten
1 Bund Basilikum
1/2 Teelöffel Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Auflaufform (ca. 30 x 20 cm)

Wenn meine Mutter meine Schwester und mich sonntags zum Essen einlädt, sitzen wir beide meistens mit Hunger bis unter die Arme am Tisch und warten ungeduldig, bis es endlich soweit ist - das klassische Szenario bei uns zu Hause. Wenn es heißt: 'Ich fange jetzt an zu kochen. Dann können wir in ... ungefähr 1 Stunden essen', können wir schon prognostizieren - in einer Stunde wird das nichts. Meine Mutter kalkuliert immer zu knapp. Was ich daraus gelernt habe? Vorbereitung ist die halbe Miete.

Mein neustes Ass im Ärmel, wenn es ganz schnell gehen muss? Vorgekochter Quinoa. Einfach die doppelte Menge zubereiten und schon morgens zum Frühstück im Müsli oder in Pancakes essen, am nächsten Tag im Salat oder eben nach Feierabend als cremigen Auflauf. Alles, was du dafür schnippeln musst, sind Kirschtomaten und Basilikum - versprochen. Der Rest geht ganz fix. Und nach gerade einmal 10 Minuten im Backofen, wartet schon dein Abendessen auf dich.

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen.

- 2 -

Kirschtomaten halbieren. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und in dünne Streifen schneiden.

- 3 -

Tomatensauce mit Tomatenmark in einem Topf erwärmen. Sahne, Parmesan und Paprikapulver unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen.

- 4 -

Quinoa und die Hälfte der Kirschtomaten, des Mozzarellas und Basilikums mit der Tomatensauce vermengen. Quinoa-Masse in die Auflaufform füllen und restliche Kirschtomaten und den Mozzarella darüber verteilen. Im heißen Ofen 10 Minuten backen und mit restlichem Basilikum bestreuen.