



Quinoa-Auflauf mit Feta

Zutaten

125 g Quinoa (1/2 Tasse)
1 Tasse Wasser (200ml)
2 EL Feta
1 Ei
100 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
1 EL Sonnenblumenkerne
(1 Paprika zum Füllen)
Salz, Pfeffer
Gewürze (zB, Ingwer, Chilli), Kräuter (zB. Petersilie)



Quelle: pixabay

Zubereitung

Waschen Sie den Quinoa in einem kleinlöchrigem Sieb mit kaltem Wasser ab und geben Sie ihn anschließend in einen mittelgroßen Kochtopf.

Gießen Sie ca. 1 Tasse Wasser in den Topf und bringen Sie es zum Köcheln. Wenn der Quinoa das ganze Wasser aufgenommen hat, dann ist er fertig. Geben Sie den Spinat (frisch oder tiefgekühlt) und das rohe Ei hinzu und verrühren Sie das Ganze zu einer Spinat-Ei-Quinoa-Masse.

Lassen Sie die Masse ca. 10 Minuten am Herd stehen und beginnen Sie in der Zwischenzeit den Feta klein zu schneiden. Würzen Sie anschließend die Masse nach Ihrem Geschmack.

Als krönenden Abschluss können Sie die Masse in einen gegrillten Paprika geben. Dieses Gericht eignet sich dann bestens für einen besonderen Abend mit Freunden.

Ohne gegrilltem Paprika eignet sich der Auflauf auch sehr gut als „to-go“ Variante und zum Vorkochen.

Gutes Gelingen, und eine erholsame Mittagspause!

PS. Probieren Sie mal Ihr Essen langsam zu genießen, Ihre Verdauungsorgane werden es Ihnen danken!

„Gut gekaut, ist nämlich halb verdaut!“

- ✓ Glutenfrei
- ✓ Laktosearm
- ✓ FODMAP-arm