

claro Weltladen (071 845 34 44)
Hauptstrasse 45
9400 Rorschach


FAIR TRADE

www.claro-rorschach.ch

Quinoa-Auflauf mit Ricotta für 4 Personen

150g Quinoa *
400g Zucchini
2 kleine rote Zwiebeln
3 Zweige Rosmarin
350g Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl *
Pfeffer
150g kleine Mozzarellakugeln
60g Parmesan am Stück
1 Bio-Zitrone
250g Ricotta
150g Ziegenfrischkäse
3 Eier
1 Bund Basilikum
40g Pinienkerne *
Fett für die Form



Quinoa mit heissem Wasser waschen. Im Topf 4dl Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Quinoa hineingeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15Min köcheln lassen. Abgiessen und abtropfen lassen.

Zucchini waschen, längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen, grob hacken.

Cocktailtomaten waschen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten, herausnehmen. Im verbliebenen Bratfett Zucchini mit Rosmarin und Knoblauch unter wenden kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200° vorheizen. Mozzarella abtropfen lassen, Parmesan grob reiben. Zitrone heiss waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben. Ricotta mit Ziegenfrischkäse, Eiern, Salz und Pfeffer verrühren, Quinoa unterheben. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen abzupfen.

Auflaufform einfetten, Ricotta-Quinoa-Masse mit Basilikumblättern darin verteilen. Zucchini, Tomaten, Zwiebeln und Mozzarellakugeln darauf geben, mit Parmesan und Pinienkernen bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 25Min garen.

*Diese Artikel finden sie in unserem Laden