

VIER JAHRESZEITEN

Hubert Hohler's Rezepte aus der Buchinger Gourmet-Küche

Quinoa-Amaranth-Auflauf:

Zutaten:

80	g	Amaranth
80	g	Quinoa
80	g	Karotten
80	g	Zucchini
50	g	Zwiebeln
1	St.	Ei
50	g	Schafskäse fein gewürfelt
50	g	Parmesan gerieben
200	g	Quark
20	g	Walnußöl
		Schnittlauch, Knoblauchzehen
		Salz, Pfeffer, Curry, Tamari, Cayenne

Zubereitung:

Amaranth und Quinoa heiß abwaschen, angaren und in ca. der doppelten Menge Gemüsebrühe weich garen. Die Zucchini und die Karotten grob reiben oder in Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln. Das Gemüse und die Zwiebeln mit etwas Olivenöl weich dünsten, den Knoblauch dazu pressen. Nun das Ei trennen. Das Eigelb mit dem Quark und dem Walnussöl glatt rühren, den Käse dazugeben. Das ganze mit dem gedünsteten Gemüse und dem Getreide vermengen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, dazu geben, mit Salz, Curry, Tamari und etwas Cayenne-Pfeffer würzen. Das Eiklar aufschlagen und zum Schluss unter die Masse heben. Das Ganze in eine Auflaufform füllen. 45 Min. bei 170° C. im vorgeheizten Ofen backen. Nach dem Backen ca. 5 Min. absetzen lassen, damit sich der Auflauf besser schneiden lässt.

Serviervorschlag:

Karotten- oder Kürbissauce
Gemüse der Saison.