

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Amaranth-Auflauf mit Zucchini & Lauch

Zutaten für 1 große Quiche-Form oder Auflaufform (3-4 Personen):

- 250 g Amaranth
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Stange Lauch (ca. 100 g geputzt gewogen)
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- 1 Becher Schmand

Zubereitung:

Den Amaranth in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, dann ca. 25 Minuten auf niedriger Flamme gar köcheln lassen.

Den Lauch längs vierteln und dann fein schneiden. Die Zucchini grob raspeln.

Die Knoblauchzehen schälen und durchpressen oder sehr fein schneiden.

Das Gemüse miteinander vermischen, Eier und Sauerrahm unterrühren.

Zum Schluss den gar gekochten Amaranth unterheben. Kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Die Auflaufform mit Butter oder Olivenöl ausstreichen und den Teig einfüllen.

Auf unterster Schiebeleiste bei 180 Grad Umluft 45 Minuten backen.

TIPP:

Dazu passt, geschmacklich und insbesondere auch optisch ein leckerer Rote-Beete-Salat.

Rote Beete schälen, fein raspeln, dazu 1 Birne und 1 Orange klein geschnitten.

Mit weißem Balsamico, Rapsöl kalt gepresst, Kräutersalz und Garam Masala fein anmachen 😊

