

## Zutaten für 2 Portionen

**100g** Quinoa

**400 g** Gemüse( Brokkoli, Paprika, Zucchini)

**40 g** Parmesan

Basilikum

**6 EL** Sahne, (Light-) 7% Fett

**5 EL** Gemüsebrühe

Öl, zum Einfetten der Auflaufform

Gewürz(e), nach Wahl

## Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

Quinoa gut mit heißem Wasser abspülen und nach Packungsangabe kochen.

Das Gemüse in kochendem Wasser ca. 10min dünsten bzw. das frische Gemüse in Würfel schneiden und je nach Art vordünsten (Möhre, Kohlrabi,...) oder eben nicht (Zucchini, Paprika,...).

Eine kleine Auflaufform einfetten und zuerst das fertig aufgequollene Quinoa auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Darüber das Gemüse verteilen, die Sahne mit der Gemüsebrühe vermischen und über den Auflauf gießen. Basilikum, Gewürze und Käse zum Schluss über dem Auflauf verteilen.

Das Ganze für ca. 25-30min im vorgeheizten Backofen (Umluft - 200°C) garen lassen. Gut auf das Gemüse achten - sollte es zu schwarz werden, bietet es sich an, den Auflauf mit einer Alufolie abzudecken.