



Ferdinands Erlebniswelt - Rezepte



Indianer-Auflauf

(für 4 Personen)

Zutaten:

500 g	Quinoa
1 ½ L	heißes Wasser
4	Große Kartoffeln
3	Möhren
1	Große Zwiebel
2	Zehen Knoblauch
1	Becher Saure Sahne
200 g	geriebener Gauda
1	Rote Paprika
	Gemüsebrühe und Kräuter



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Quinoa mit heißem Wasser übergießen. Die Kartoffeln zu dem Quinoa dazu geben und auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe abschmecken. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken und in der Pfanne andünsten. Die Möhren klein schneiden, die Paprika würfeln und nach und nach dazu geben. Die Gemüsepfanne mit dem Quinoa mischen. Die Saure Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die Mischung in eine Auflaufform geben, den geriebenen Käse darüber streuen und bei 170 Grad Umluft ca. 20 Minuten überbacken.

