

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Quinoa-Zucchini-Auflauf

150 g Quinoa	mit
300 cm ³ Gemüsebrühe	bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen.
50 g Sonnenblumenkerne	
3 Eigelb (Gew.-Kl. 2)	
150 g Crème fraîche	unterheben.
350 g Netto Zucchini	grob raffeln, untermischen, würzen mit:
Kräutersalz	
Pfeffer, schwarz	
Curry	
Muskat	
2 Eiklar (Gew.-Kl. 2)	steifschlagen, unterheben, in eine feuerfeste Form ein- füllen, glattstreichen, in Scheiben darauf verteilen, mit
195 g Netto Zucchini	bestreuen.
80 g Emmentaler, gerieben	Im Backofen backen: 200 Grad/Gas Stufe 3/35 Min. Mikrowelle Plus: 600 Watt/200 Grad/10 Min. (abgedeckt) 600 Watt/Grill Stufe 3/5 Min. (offen)

Gesamt: 2076 kcal : 4 = 519 kcal