

„Provenzalischer Gemüseintopf mit Quinoa“

(Tian au quinoa)

Übersicht	Zutaten
Gang : Hauptspeise Portionen : 6 Schwierigkeitsgrad : Einfach Vorbereitungszeit : 40 Min.	<ul style="list-style-type: none">• 2 Tassen ETHIQUABLE Quinoa (4 Tassen Wasser)• 2 Zwiebeln• 2 Zucchini• 3 Knoblauchzehen• 4 Tomaten• 100 g geriebener Käse (z.B. frz. Gruyère)• 250 ml Joghurt• 2 Eier• ½ Teelöffel Cumin• Meersalz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

- **Die Zucchini in Scheiben schneiden.**
- **Die Tomaten häuten und in Würfeln schneiden.**
- **Die Zwiebel hacken und anbraten. Mit der Tomate und den Zucchini vermengen und alles auf kleiner Flamme abgedeckt ca. 10 Min. braten.**
- **Das Quinoa waschen und in 4 Tassen gesalzenem Wasser ca. 15 Min. kochen bis es das Wasser vollständig absorbiert hat.**
- **Das Gemüse und den Quinoa mit dem Cumin, dem Knoblauch und einem halben Glas Wasser vermengen und alles in 6 ofenfeste Töpfchen geben. Für 25 Min. bei 180 ° im Backofen lassen.**
- **Die Eier, den Joghurt und den Käse mischen. Die Töpfchen aus dem Ofen nehmen und mit der Mischung bedecken. Nochmal alles für 15 Min. im Ofen gratinieren lassen.**

Bereitgestellt durch Christophe

Bon appetit!