

P Quinoa-Amaranthauflauf 1kg

Rezept für 1 KG

0,150 kg	Quinoa
0,390 kg	Gemüsebrühe
0,043 kg	Zwiebeln
0,043 kg	Sellerie
0,043 kg	Karotten
0,041 kg	Lauch
0,000 kg	Knoblauch Zopf
0,001 kg	Liebstöckel
0,195 kg	Leitungswasser
0,000 kg	Gewürze
0,100 kg	Amarant
0,050 kg	Zwiebeln geschält
0,050 kg	Zwiebeln
0,100 kg	Ei - Vollei pasteurisiert flüssig 1l
0,050 kg	Karotten
0,050 kg	Paprika rot
0,050 kg	Käse - Pizza-/Bäckerkäse gerieben Gouda/Edamer
0,050 kg	Fleischtomaten
0,010 kg	Gewürze

Quinoa und Amaranth in Brühe mit Körnern der Provence auskochen. Erkalten lassen und mit dem in Würfel vorbereiteten Gemüse sowie dem Ei, Käse und frischer Petersilie vermischen. In eine Kastenform geben und bei 180°C ca. 15 min backen. Auflauf muss lauwarm serviert werden!

Rezeptarchiv-Marcus Beran

