

Gefülltes Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

300 g	Quinoa
	Salz
2	Zwiebeln
4-5	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
	frisch gemahlener Pfeffer
200 ml	trockener Weißwein
750 g	Gemüse zum Füllen (z. B. Tomaten, Paprikaschoten, Zucchini, ...)
400 ml	Gemüsebrühe (Instant)

Zubereitung:

Quinoa nach Anleitung zubereiten, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Hälfte des Knoblauchs zufügen und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein und 125 ml Wasser ablöschen. 15 Minuten ohne Deckel schmoren lassen.

Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und entkernen. Deckel der grünen Paprika abschneiden, putzen, waschen und entkernen. Zucchini waschen, durchschneiden und aushöhlen. Gemüse mit der Quinoa-masse füllen, jeweils den passenden Deckel darauf setzen und in einen Bräter setzen.

Mit etwas Olivenöl beträufeln. Brühe erhitzen und ebenfalls in die Form geben. Gefülltes Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 40 Minuten schmoren.

Tipps

Hackfleisch statt Quinoa

Wer lieber Hackfleisch mag, kann das Gemüse auch mit einer Hackfleisch Mischung füllen!