

## Faires Kochrezept für die Gruppenstunde

### Quinoa-Auflauf

Quinoa, auch das „Wunderkorn der Inkas“ genannt, ist eine uralte Kulturpflanze aus Südamerika und ein wichtiges Grundnahrungsmittel für die dort lebenden indianischen Kleinbauern

#### Zutaten für eine Auflaufform:

250g Quinoa (GEPA Bio Quinoa aus dem Weltladen oder unter [www.-gepa-shop.de](http://www.-gepa-shop.de) bestellen)

600 ml Gemüsebrühe

2 Stangen Lauch

400g Champignons (auch anderes Gemüse möglich)

30g Butter

150g saure Sahne

2-3 Eier

1 Tasse Milch

100g geriebener Käse

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

#### Zubereitung

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Quinoa dazu schütten und bei niedriger Temperatur etwa eine Viertel Stunde garen. Derweilen den Lauch waschen und in Ringe schneiden, die Pilze putzen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse circa 10 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den gekochten Quinoa mit dem Gemüse mischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne, Milch, Eier, Käse, eine Prise Salz und Pfeffer, sowie Muskatnuss vermengen und über den Quinoa verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad Ober- und Unterhitze eine Dreiviertelstunde überbacken lassen. Dazu passt hervorragend ein Kräuter-Quark.