

Zucchini-Auflauf mit Quinoa

Zutaten:

1 Zucchini
1 Bündchen Radieschen
1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen
½ Topfen
3-4 Eier
100 g gekochte Quinoa
60 g geriebener Mozzarella Light
Salz
Pfeffer
Curry
Getrockneter Paprika (und andere Gewürze nach Wahl)

Zubereitung:

Ofen auf 180° C vorheizen.
Zucchini, Radieschen, Zwiebel und Knoblauch fein reiben, leicht salzen und etwas stehen lassen. Inzwischen alle anderen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Das geriebene Gemüse mit der Hand auspressen und den überschüssigen Saft abgießen. Anschließend zu den anderen Zutaten hinzugeben und gründlich vermischen. Eine Kuchen/Auflauf-Form mit Olivenöl einfetten. Die Auflaufmasse in die Form geben, glatt streichen und ca. 40 Minuten lang (je nachdem, wie hoch der Teig in der Form ist) backen lassen.