

Auflauf aus Roten Rüben und Quinoa

Zutaten:

E 2 – 4 Rote Rüben (ca. 700 g), **E** 300 g Quinoa (vorgekocht), **E** 3 Eier, **E** 1 EL Butter,
E 2 EL schwarzer Sesam, **E** 2 EL Kürbiskerne,
M $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen, **M** $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel gemahlen, **M** $\frac{1}{4}$ TL Senfsamen gemahlen,
W $\frac{1}{2}$ TL Salz, **W** 1 EL Sojasauce,
H 100 g Sauerrahm, **H** $\frac{1}{2}$ Bd. Dill,
F 1 Prise Paprikapulver edelsüß, **E** 2 EL Leinsamen.

Vorbereitung:

E Rote Rüben schälen und in Scheiben hobeln
H Dillspitzen vom Zweig entfernen

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Zubereitung:

F In einem heißen Topf mit Dämpfeinsatz,
E die in Scheiben gehobelten Roten Rüben 10 Minuten dämpfen.

Danach die Hälfte der gedämpften Roten Rüben in die mit Butter ausgefettete Auflaufform geben.

Quinoa darauf geben und gleichmäßig in der Form verteilen.

M Fenchelsamen darüber streuen.
W Mit Salz würzen (eine Prise übriglassen für den Guss).
H Dillspitzen auf das Quinoa legen.
F Leinsamen darauf verteilen.
E Mit den restlichen Roten Rüben bedecken.

Für den Guss:

E Eier verquirlen,
M mit Kümmel, Senfsamen,
W einer Prise Salz und der Sojasauce würzen.
H Sauerrahm und
F edelsüßes Paprikapulver dazugeben. Nochmals alles gut miteinander verrühren.
Danach über den Auflauf gießen.

E Zuletzt den schwarzen Sesam und die Kürbiskerne über den Auflauf verteilen.
Den Auflauf, im vorgeheizten Ofen, bei 180°C Umluft, für 20 Minuten backen.