

Cremiger Quinoa Auflauf



Zutaten für 1 Portion:

60 g Quinoa
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sojasahne
30 g frischer Spinat
½ rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 EL Hefeflocken
1 EL Haselnüsse gemahlen
Frische Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat gemahlen

Zubereitung:

- Paprika und Spinat waschen
- Paprika halbieren, entkernen und würfeln
- Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln
- Petersilie fein hacken
- Sojasahne, Gemüsebrühe und Gewürze vermischen
- Quinoa in eine kleine Auflaufform geben
- Gemüse (inkl. Spinat) und Sauce dazu geben und gut vermischen
- Hefeflocken und Haselnüsse mischen und über den Quinoa geben
- Für ca. 30 min. bei 180 Grad Umluft überbacken

"healthy-vegan"-Tipp

Hefeflocken sind gepresste „Flocken“ aus Hefe. Da sie erhitzt wurden, haben Sie den gärenden Effekt verloren. Doch enthalten Hefeflocken weiterhin viele Nährstoffe wie B-Vitamine, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink sowie Eiweiß.

Sie schmecken würzig- nussig, was auf die geschmacksgebende Glutaminsäure zurück zu führen ist. Diese wird oft mit dem schädlichen (künstlich hergestellten) Glutamat in Verbindung gebracht. Doch ist die Glutaminsäure aus den Hefeflocken in dieser natürlichen Form unbedenklich.

Hefeflocken eignen sich hervorragend für die Herstellung von veganen Käsesorten, zum Überbacken und zum Würzen. Sie können zudem als Bindemittel in Saucen, Suppen und Aufstrichen verwendet werden.

