



## Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

### Zucchiniauflauf mit Quinoa

(6 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 200 g $\frac{1}{2}$ Je ein paar Zweige 200 g 2 EL	Zwiebel Champignons Lauchstange Frischer Thymian, Oregano, Rosmarin Quinoa Olivenöl	Zwiebeln fein hacken, Champignons in dünne Scheiben und den Lauch in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, von den Stengeln abreiben und fein hacken. Zwiebeln mit Champignons, Lauch und Quinoa in heißem Olivenöl anbraten.
125 ml 250 g 250 g 1 EL Etwas 80 g	Weißwein Kochsahne Passierte Tomaten Zucker Salz, Pfeffer Geriebener Parmesan	Mit Weißwein ablöschen. Sahne, passierte Tomaten, frische Kräuter, Salz, Pfeffer, Zucker und den geriebenen Parmesan dazugeben, gut durchrühren und zur Seite stellen.
		Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2 1 2 2 2 EL	Zucchini Aubergine Gelbe Paprika Tomaten Olivenöl	Zucchini und Aubergine der Länge nach in Scheiben schneiden und beidseitig kurz in Olivenöl anbraten. Leicht salzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und achteln. Ebenfalls beidseitig kurz in Olivenöl anbraten. Leicht salzen.
1 350 g	Zwiebel Rinderhackfleisch (alternativ 250 g Feta)	Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Anschließend das Fleisch dazu geben und scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und getrockneten italienischen Kräutern würzen. (alternativ Feta: Den Feta zerbröseln)
125 g 100 g	Mozzarella Geriebener Parmesan	Das gebratene Gemüse und die Tomaten abwechselnd mit der Quinoa-Mischung und dem Hackfleisch/Feta schichtweise in eine Auflaufform geben, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Minuten backen.