



Auflauf aus Kartoffeln, Quinoa und Blattspinat, dazu Senfsauce

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 160 g Quinoa
- 960 ml Gemüsebrühe
- 600 g Kartoffeln
- 200 g Blattspinat
- 100 g Magerquark
- 1 Ei
- 1 große Zwiebel
- 80 g geriebener Käse
- 15 g Butter
- 15 g Weizenvollkornmehl
- 120 g Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie



Zubereitung:

Quinoa unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit 480 ml Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen.
Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest garen.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Quinoa, Kartoffeln und Blattspinat in eine Auflaufform schichten. Magerquark mit Ei, gewürfelte Zwiebeln, der Hälfte des Käses sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen und über die Quinoa-Gemüse-Schichten geben. Den Auflauf im Ofen backen, nach 30 Minuten mit dem restlichen Käse bestreuen und etwa 10 Minuten fertig backen.

Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl hineinsieben und kurz anschwitzen. Anschließend mit der restlichen Gemüsebrühe unter ständigem Rühren aufgießen, Senf hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie nach Geschmack würzen.

Guten Appetit!



**PAUL RIEBECK
STIFTUNG**