



Brokkoli-Quinoa-Auflauf mit Käse

Gesundheitliche Vorteile:

- **Brokkoli** ist reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern, und enthält viele Vitamine, darunter Vitamin C und K, die das Immunsystem stärken und zur Knochengesundheit beitragen. Zudem liefert er Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden schützen.
- **Quinoa** ist ein proteinreiches Pseudogetreide, das alle essenziellen Aminosäuren enthält. Es ist außerdem eine gute Quelle für Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen, die zur Unterstützung der Muskelfunktion und Blutbildung beitragen.
- **Käse** liefert hochwertiges Protein und Kalzium, das essenziell für die Knochen- und Zahngesundheit ist. Je nach Käsesorte enthält er zudem Vitamin B12, das das Nervensystem unterstützt.
- **Eier** sind reich an Eiweiß und enthalten alle essenziellen Aminosäuren. Zudem liefern sie Vitamin D und Cholin, die zur Knochengesundheit und Gehirnfunktion beitragen.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Dieser Brokkoli-Quinoa-Auflauf mit Käse ist eine nährhafte und ausgewogene Mahlzeit, die reich an hochwertigem Eiweiß, Ballaststoffen und gesunden Fetten ist – perfekt für ein sättigendes Mittag- oder Abendessen, das die Gesundheit unterstützt.



Brokkoli-Quinoa-Auflauf mit Käse

Zutaten (4 Portionen)

- 200 g Quinoa
- 1 Brokkoli (ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g geriebener Käse (z. B. Cheddar, Gouda oder eine Mischung)
- 250ml Milch oder pflanzliche Alternative
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf (optional)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- Frische Petersilie (optional zum Garnieren)

Zubereitung

Quinoa kochen und Brokkoli dämpfen

- Backofen vorheizen (180 °C, Umluft)
- Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Brokkoli in Röschen teilen und etwa 5 Minuten dämpfen/kochen, bis er bissfest ist.

Zwiebel und Knoblauch anbraten

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten.

Mischung zubereiten

- Quinoa, Brokkoli und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung in einer großen Schüssel vermengen.

Eier-Käse-Mischung herstellen

- In einer separaten Schüssel Eier, Milch, geriebenen Käse, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen und dann zur Quinoa-Brokkoli-Mischung geben. Gut vermengen.

Backen

- Die Mischung in eine gefettete Auflaufform geben und etwa 25–30 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun ist.

Nährwerte pro Portion: 593 kcal, 47 g Kohlenhydrate, 30 g Protein, 29 g Fett