

Zucchini und Paprika

AUF TOMATEN-AMARANTH

ZUTATEN

1	Zwiebel oder Schalotte
200 g	Amaranth
500 ml	Tomatensaft
	Steinsalz, Pfeffer, Thymian
3 EL	Sahne
1	Zucchini
1 - 2	gelbe Paprika
50 g	gemahlene Haselnüsse / Mandeln
100 g	geriebener Käse

Olivenöl für die Form

ZUBEREITUNG

Zwiebel klein schneiden und zusammen mit Amaranth, Tomatensaft, ½ TL Steinsalz, 1 Msp. Pfeffer und etwas Thymian zum Kochen bringen. Alles bei schwacher Hitze ca. 15 – 20 Minuten garen. Immer mal wieder umrühren!

In der Zwischenzeit Zucchini und Paprika waschen, putzen und würfeln - nicht zu grob.

Die Sahne unter den Amaranth rühren.

Eine Auflaufform mit Öl einfetten.

Zunächst Amaranth in die Auflaufform füllen. Dann Zucchini und Paprika darauf verteilen. Haselnüsse / Mandeln mit dem geriebenen Käse vermischen und über den Auflauf streuen.

Den Auflauf im Backofen (abgedeckt) 20 – 30 Minuten bei 200 °C überbacken. Die letzten 5 Minuten Abdeckung abnehmen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!