



Zutaten für 2 Portionen

Zutaten:

100 g Quinoa
200 g Rosenkohl (TK)
50 g Feta
100 ml Milch
2 Eier
200 g Rote Beete
1/2 TL Kurkuma
Paprikapulver
Salz & Pfeffer



GEFU Universal Quirl



Cilio Pfeffermühle und Salzmühle "Bergamo" elektrisch, satiniert im Set

1

Den Rosenkohl auftauen lassen. Währenddessen Quinoa mit 200 ml Wasser im flachen COOK & SERVE-Topf aufkochen.

2

Nach dem Aufkochen Quinoa mit Kurkuma, frischem Pfeffer aus der Pfeffermühle und etwas Salz würzen. Vom Herd nehmen und ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

3

Inzwischen ein Schneidbrett zur Hand nehmen, die Rote Beete würfeln und den Kohl in Spalten schneiden. Eier in einer Schüssel mit Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

4

Die Gemüsewürfel nun zu dem gequollenen Quinoa in den COOK & SERVE-Topf geben und verteilen. Daraufhin mit Eiermilch übergießen.

5

Anschließend den Feta über dem Mix zerbröseln und die Tortilla im heißen Backofen in ca. 15 Min. fertig garen.

Auch gestreifte oder gelbe Bete eignet sich für die Zubereitung der Tortilla. Sie ist genauso gesund, wie ihre rote Schwester. Der Vorteil: Sie färbt deutlich weniger. Für die Tortilla die Bete am besten vorgaren und dann zum Quinoa geben.

Was ist eigentlich Quinoa?

Quinoa ist eine Körnerfrucht aus den Anden in Peru und gilt in den hohen Regionen bis heute noch als Grundnahrungsmittel, da es auch in kargen Landschaften wächst. Die Blätter sowie die Samen sind zur Zubereitung geeignet, wobei in Europa nur die Samen verwendet werden. Übrigens: Auch wenn Quinoa in seiner Konsistenz Getreide ähnelt, zählt es zu den

Gänsefußgewächsen und gehört so tatsächlich zur selben Gattung wie Spinat, Mangold oder Rote Beete. Quinoa ist deshalb auch glutenfrei.