



Rondini gefüllt mit Quinoa und Räuchertofu

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 45 Min. +

Backzeit ca. 15 Min. (im vorgeheizten Backofen 175 C)

150 g Quinoa
100 g Räuchertofu
3 Rondinis
2 Tomaten
1 Apfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 ½ EL frische Petersilie
1 TL frischer Zitronensaft
2 EL Olivenöl

Quinoa in einem Sieb unter kaltem Wasser so lange spülen, bis sich kein Schaum mehr bildet. Zusammen mit Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, abdecken und ca. 20 -25 Minuten simmern, bis der Quinoa fertig gegart ist.

Räuchertofu fein würfeln.

Rondini waschen. Im oberen Drittel den Deckel abschneiden und die Rondini mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln. 2 Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Apfel waschen, vierteln, entkernen und sehr fein würfeln.

Zwiebel und

Knoblauch schälen und fein hacken.

Petersilie ebenfalls fein hacken.

Zitronensaft,
1 EL Olivenöl,

Knoblauch, Apfel, Tomaten, Zwiebel und Petersilie in einer Schüssel vermengen und beiseite stellen.

Eine Form mit etwas Olivenöl leicht einfetten und die halbierten Rondinihälften mit der Schnittseite nach oben darin platzieren.

Salz, Pfeffer

Sobald der Quinoa gar ist, die Tofu-Würfelchen sowie das vorbereitete Gemüse dazugeben. Alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Mit dieser Mischung die Rondinihälften füllen. Restliches Gemüse in der Form verteilen und mit der Gemüsebrühe übergießen.

In den vorgeheizten Backofen stellen und die Rondini darin etwa 15 Minuten bei 175 °C bissfest garen.

300 ml Gemüsebrühe