



Rezept-Idee



Quinoa-Bratlinge

knusprig & herzhaft

Mehr Infos findet ihr hier!



Zutaten:

1 Möhre
1 Stange Lauch
200 g Quinoa
1 Zwiebel
1 EL Butter
1/2 TL Curry
1/2 TL Kurkuma
Etwas Petersilie
500 ml Gemüsebrühe
1 Ei
Haferflocken oder Paniermehl zum Binden
Kräutersalz, Pfeffer



20 Min. Zubereitungs-
+ 20 Min. Kochzeit



4 Portionen



Zu den Bratlingen
schmecken Kräuter-
quark, Salat oder
Kartoffeln

Zubereitung:

1. Möhren schälen und fein raspeln, Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Quinoa waschen. Die Zwiebel fein würfeln und in heißem Fett andünsten. Curry, Kurkuma, Petersilie und Quinoa zugeben.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.
4. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.
5. Geraspelte Möhren und Lauchringe zur Quinoa-Masse geben und weitere 10 Min. garen.
6. Masse anschließend abkühlen lassen. Ei und Haferflocken hinzugeben und alles gut vermengen.
7. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Aus der Menge Bratlinge formen und in heißem Fett knusprig braun braten.

Guten Appetit!