

Quinoa-Bratlinge

Zutaten für 10-12 Personen:

500 g Quinoa
8 dl Gemüsebouillon
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
5 Eier
150 g Magerquark
2 EL Schnittlauchröllchen
40 g Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
etwas Bratbutter



Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb heiss auswaschen und abtropfen lassen.
Die Bouillon aufkochen, Quinoa zuschütten und bei schwacher Hitze
ca. 20 Minuten köcheln.

Vom Herd nehmen und noch etwas quellen lassen und auskühlen.

Zwiebel und Knoblauch hacken, mit dem Ei, Quark, Mehl,
Schnittlauch und Gewürz zum Quinoa geben und gut verkneten.

Bratlinge formen und im heissen Bratbutter beidseitig goldgelb braten.

Dazu passt Tomatensauce oder Pilzrahmsauce sehr gut.

Quinoa ist ein uraltes Getreide –
die älteste Kulturpflanze der Menschheit.
Erst in den letzten Jahren ist diese
Getreidealternative in unseren
heimischen Gefilden in die Kochtöpfe
der Küchen gelangt.

