

Quinoa Laibchen

Zutaten für 12 Laibchen:

200 g Quinoa/Grünkern
1 kleine Zwiebel
½ Stange Lauch
1 mittelgroße Karotte
1 Bund frische Petersilie
500 ml Gemüsefond
2 EL Stärke
6 EL feine Haferflocken
4 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Currypulver
½ TL Kurkuma
Salz und Pfeffer
1 Ei
2 EL Rapsöl zum Braten



Zubereitung:

Quinoa gründlich waschen und in der Gemüsebrühe etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich ist. Danach abkühlen lassen.

Zwiebel, Lauch und Karotte fein hacken oder raspeln. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl kurz anbraten, bis sie leicht weich sind. Abkühlen lassen.

Kräuter fein hacken und mit dem gegarten Gemüse, der Quinoa, Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Currypulver, Kurkuma, Stärke und dem Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse kleine Bratlinge formen. Falls sie zu weich ist, etwas mehr Haferflocken untermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Oder im Backrohr bei 200°C Grad Ober-/Unterhitze backen.