Quinoa – Bratlinge

Herzhafte Bratlinge aus Quinoa und Gemüse! Köstlich mit Sauerrahm und Salat!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei

200g Quinoa
400ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
200g Champignons
1 mittelgroße Karotte
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
Petersilie
3 Eier
100g glutenfreie Semmelbrösel
1/2 TL Curry

Öl zum Braten

1. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Karotte putzen und fein raspeln. Quinoa in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Zwiebel fein schneiden.
2. Wenig Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Quinoa und Curry zugeben und unter Rühren kurz rösten. Mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten quellen lassen, Deckel dabei auflegen.
3. Unterdessen die Champignons putzen und klein würfeln.

4. Möhren und Lauch zur Quinoamasse geben und weitere 10 Minuten garen. Nach der Garzeit die Quinoamasse etwas abkühlen lassen.
5. Alle restlichen Zutaten zur Masse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Quinoamasse Bratlinge formen und nacheinander von beiden Seiden goldbraun ausbacken.

Tipp: Quinoa – Bratlinge schmecken lecker mit Sauerrahm (alternativ Sauerrahm – Ersatz auf Sojabasis) und Salat.