

GEMÜSE QUINOA BRATLINGE

- 1 Quinoa in Salzwasser kochen, anschließend abschütten und beiseite stellen.
- 2 Die gekochten Gemüse und die Süßkartoffel mit einem Gemüsehobel raspeln. Den Knoblauch sowie die Schalotte schälen und fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
- 3 Die Zitronenschale abreiben und mit den gehackten Kräutern in das Gemüse geben. Den geriebenen Käse sowie den Quinoa zugeben.
- 4 Mit den Gewürzen abschmecken. Die Eier hinzufügen, mit ca. 2 EL Buchweizenmehl und den Haferflocken mischen. In einer Pfanne Kokosfett erhitzen.
- 5 Löffelweise kleine Gemüsetaler formen. 2 bis 3 Minuten braten, dann vorsichtig umdrehen und auf der anderen Seite für 2 weitere Minuten braten.

Viel Spaß beim Nachkochen!

250 g gekochter Brokkoli
200 g gekochter Blumenkohl
300 g Süßkartoffeln
70 g Quinoa
1/2 Knoblauchzehe
1 St Schalotte
1 Zitrone
1 EL Senf
ein paar Zweige frische Blattkräuter
50 g Bergkäse oder Parmesan
2-3 Eier
Kokosfett zum Braten
2-3 EL Buchweizen Mehl
1 EL Kernige Haferflocken
Salz, Pfeffer, Muskat, Curry Pulver
1 TL Wild-Kräuter-Mischung
(Altes Gewürzamt)



Dieses Rezept entwickelte für Sie
MAIKE MENZEL ✿