

Rezept des Monats

Mai

Quinoa-Bratlinge

- 180 g Quinoa
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Schmand oder saure Sahne
- 1 TL Senf
- Kräutersalz, Pfeffer, Curry
- Kräuter nach Geschmack
- 150 g geriebenen Gouda



Quinoa waschen und danach in der Brühe, der kleingeschnittenen Zwiebel und dem Lorbeerblatt 15 Min. garen. Die ausgekühlte Quinoa mit Eiern und Gewürzen vermischen. Bratlinge formen und in Rapsöl ausbacken.

Frikadellen auf ein Backblech legen, mit Käse bestreuen und überbacken.

Mit frischer Petersilie bestreuen

Guten Appetit!

