

Rezept

Vegetarische

Quinoa-Burger-Bratlinge

Zutaten

200g Huber-Mühle
Vollkorn Quinoa
1 Karotte
2 Scharlotten
1 Bund Petersilie
½TL Currypulver
½TL Paprikapulver
½TL Salz
30g Huber-Mühle
Sonnenblumenkerne
30g Huber-Mühle
Reismehl
1 Ei
Rapsöl

Zubereitung

Quinoa und Wasser im Verhältnis 1:5 zum Kochen bringen. Etwas Salz zugeben, Temperatur reduzieren und 20min köcheln lassen. Restwasser mittels Sieb abgießen.

Scharlotten und Karotte schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken.

In einer Pfanne ½TL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Scharlotten- und Karottenwürfel darin anbraten. Gewürze hinzufügen und kurz anrösten.

Den Topf vom Herd nehmen, Quinoa und Petersilie hinzufügen und unterheben.

Sonnenblumenkerne, Reismehl und das Ei hinzugeben und alles zu einer Masse verkneten.

Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp: Die Bratlinge schmecken lecker zu verschiedenen Dips wie z.B. einer Guacamole.

Wir wünschen gutes Gelingen!

