

Rezept

Grünkohl-Quinoa-Bratlinge

Ein Rezept von Grünkohl-Quinoa-Bratlinge, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Quinoa	Meersalz
1 Zwiebel	400 g Grünkohl
3 EL Olivenöl	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
4 EL Dinkelmehl	4 Eier (M)
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss	¼ TL gemahlener Koriander
¼ TL edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer
3 Stängel glatte Petersilie	2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb gut abspülen. Dann in einem Topf in der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen, bis das Wasser vollständig verdampft ist. Die Quinoa in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Grünkohl waschen und putzen. Die Blätter von den dicken Blattrippen streifen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Grünkohl darin ca. 10 Min. dünsten. Den Grünkohl ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann unter die Quinoa mischen.
3. Ingwer schälen und reiben. Ingwer, Mehl, Eier, Muskatnuss, Koriander, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zur Quinoa geben und alles zu einer halbfesten Masse vermischen. Aus der Masse 8 Bratlinge formen.
4. Das übrige Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln fein hacken. Die Bratlinge auf vier Tellern anrichten und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit der Petersilie bestreuen und servieren.