

Rezept

# Quinoa-Bratlinge

Ein Rezept von Quinoa-Bratlinge, am 29.03.2023

## Zutaten

<b>200 g</b> Quinoa	<b>1</b> mittelgroße Zwiebel
<b>2 EL</b> Rapsöl	<b>1/2 TL</b> grüne Currypaste (Fertigprodukt; aus dem Glas)
<b>1/2 Stange</b> frisches Zitronengras	<b>1/2 TL</b> gemahlener Koriander
<b>500 ml</b> verträgliche Instant-Gemüsebrühe	<b>1</b> mittelgroße Möhre
<b>1/2 Stange</b> Lauch	<b>100 g</b> Sonnenblumenkerne
Eiersatz für 1 Ei	<b>4 EL</b> Haferflocken
Pfeffer	Jodsalz
<b>1-3 EL</b> Kartoffelstärke (nach Bedarf)	Öl zum Braten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

## Zubereitung

1. Quinoa in einem Haarsieb heiß abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Currypaste, Zitronengras, Koriander und Quinoa zugeben, alles kurz anbraten, mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Nun zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. Beides zum Quinoa geben, alles ca. 10 Min. weitergaren, dann abkühlen lassen. Das Zitronengras entfernen.
3. 75 g Sonnenblumenkerne im Blitzhacker sehr fein hacken. Eiersatz nach Herstelleranweisung zubereiten und mit den Haferflocken, den gemahlenden und den ganzen Sonnenblumenkernen vermengen. Unter den Quinoa mischen. Den Teig pfeffern und salzen. Er muss mit den Händen formbar sein. Ist er zu flüssig, noch Kartoffelstärke dazugeben.
4. Aus dem Teig mit feuchten Händen 20 Bratlinge mit ca. 8 cm Ø formen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Bratlinge darin portionsweise in je 6-8 Min. beidseitig knusprig braten.