

Rezept

Quinoa-Brokkoli-Bratlinge

Ein Rezept von Quinoa-Brokkoli-Bratlinge, am 13.11.2024

Zutaten

100 g Quinoa	300 g Brokkoli
50 g Bergkäse	20 g Semmelbrösel
Kräutersalz (für größere Kinder)	3 EL Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 5 g F, 4 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem feinen Sieb sehr gut waschen, abtropfen lassen und in einen weiten Topf geben. 200 ml Wasser angießen und aufkochen. Dann die Quinoa bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 20 Min. garen.

2. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Stücke schneiden. Den Stiel schälen und sehr klein würfeln. Nach 5 Min. Garzeit den Brokkoli vorsichtig auf die Quinoa im Topf geben und mitgaren. Den Bergkäse reiben.

3. Den Topfinhalt im Hochleistungsmixer oder in einer Schüssel mit dem Pürierstab zusammen mit dem Käse kurz pulsierend mixen. Die Semmelbrösel unterrühren. Die Masse für größere Kinder mit etwas Kräutersalz würzen. Aus der Masse zehn Bratlinge von ca. 1 cm Dicke und 6 cm Ø formen.

4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Bratlinge darin in ca. 5 Min. pro Seite knusprig braten, auf einer Lage Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen.