

Grünkohl-Bratlinge (4 Portionen)

Zutaten:

Grünkohl aus deiner Kiste

150g Quinoa

1 Zwiebel

2 Eier

2 EL Mehl

2 EL Haferflocken

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten



Zubereitung:

Quinoa waschen und in der 2,5-fachen Menge Wasser für ca. 15 Minuten kochen, bis das Wasser vollständig verdunstet ist. Quinoa abkühlen lassen. Grünkohl von den Stielen streifen und fein hacken. Mit einer fein geschnittenen Zwiebel für ca. 10 Minuten andünsten und abkühlen lassen. Grünkohl und Quinoa miteinander mischen. Eier, Mehl und Haferflocken hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer homogenen Masse vermengen. Bratlinge formen und auf beiden Seiten in Öl für ein paar Minuten anbraten.

Sie schmecken sowohl kalt als auch warm und eignen sich auch als veganes Burger-Patty!