

QUINOA-LAIBCHEN

VEGETARISCH

ZUTATEN

für 8 Laibchen:

150 g Quinoa, roh (aus Österreich erhältlich)

100 g Karotten

1 Zwiebel

1 TL Rapsöl

ca. 400 ml Wasser

1 TL Gemüsebrühepulver, Bio

5 EL Vollkornmehl

1 Ei

50 g Feta

Salz, Pfeffer, Knoblauch

Vollkornsemmelbrösel zum Wenden

Rapsöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem heißen Wasser gut abspülen. Karotten und Zwiebel schälen und feiwürfelig schneiden. Gemüsebrühepulver in heißem Wasser auflösen. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Karottenwürfel und Quinoa hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Deckel auf den Topf geben und ca. 20 Minuten köcheln, danach 5 Minuten ausquellen lassen. Quinoa-Gemüse-Mischung in eine Schüssel geben und sobald die Masse abgekühlt ist, mit Vollkornmehl, Ei und zerbröselten Feta zu einer kompakten Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Mit feuchten Händen aus der Masse Laibchen formen und in Vollkornsemmelbrösel wenden. In einer Pfanne 1-2 EL Rapsöl erhitzen und Laibchen auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp: Dazu passt ein Schnittlauch-Skyr-Dip und eine Schüssel Blattsalat.

