

Partnerschaft Dritte Welt e.V.
Welt-Laden
Lucengasse 4
97437 Haßfurt
Tel. 09521/1228



Quinoa Bratlinge

Zutaten

1 Tasse Quinoa
2 Tassen Gemüse- Brühe
2 Eier
1 Zwiebel
ca. 50g Mehl
Salz, Pfeffer, nach Belieben Curry, geraspelte Karotten, Senf oder Kräuter

Zubereitung

Quinoa wie angegeben kochen, derweil Zwiebel dämpfen; alle Zutaten mit Quinoa mischen (Mehl je nach Konsistenz zum guten Ausbraten zugeben); Bratlinge in Fett ausbacken; kalt oder warm mit Salat, Gemüse oder Dips servieren.