

Quinoa – Bratlinge (Quelle: chefkoch.de)

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Quinoa*
- 1 m.-große Möhre(n)
- 1 Stange/n Lauch, klein
- 1 Zwiebel(n)
- 1 EL Butter oder Margarine
- ½ TL Curry *
- ½ TL Kurkuma *
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Ei(er)
- 50 g Sonnenblumenkerne, gehackt
- 50 g Sonnenblumenkerne, gemahlen
- 4 EL Haferflocken, feine, Vollkorn
- Kräutersalz*
- Pfeffer, aus der Mühle*
- Kokosfett, zum Ausbacken*



Bratlinge nach Rezept vorbereiten, mit den Zutaten vermengen, ausbacken und genießen!

*** Diese Zutaten sind im Weltladen erhältlich!**