

Knusprige Quinoa-Bratlinge mit Bärlauchquark

für zwei Personen

ZUTATEN

150 g Quinoa*	
1 Möhre	
2 Frühlingszwiebeln	
2 EL Haferflocken	
Olivenöl*	
1/2 TL Paprikapulver*	
1/2 TL Curry*	
1/2 TL Kreuzkümmel*	
1/2 TL Kräuter d. Provence*	
1 Ei	
1 EL Mehl	
Salz und Pfeffer*	
	Bärlauchquark
	200 g Quark
	1 Handvoll Bärlauch
	4 Radieschen
	Salz
	Pfeffer*
	Zitronensaft

Die mit * versehenen Lebensmittel sind im Fairen Handel erhältlich.

ZUBEREITUNG

1. 150g Quinoa* mit heißem Wasser abwaschen und in einem kleinen Topf zusammen mit 400 ml Wasser und 1/2 TL Salz 20 min köcheln lassen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit zwei Frühlingszwiebeln hacken und eine Möhre schälen und reiben.
3. Quinoa zusammen mit 2 EL Haferflocken, den Gewürzen*, 1 EL Mehl den klein geraspelten Möhren und Frühlingszwiebeln, einem 1 Ei, Salz und Pfeffer* mit der Hand gut vermengen.
4. Mit der Hand kleine Bratlinge formen und diese in einer mit Öl erhitzten Pfanne knusprig anbraten.
5. In der Zwischenzeit den Quark zubereiten. Dazu Radieschen in feine Stücke schneiden, Bärlauch waschen und klein zupfen und zusammen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Quark einrühren. Falls der Quark noch zu fest ist, einen Spritzer Mineralwasser oder ggf. etwas Milch hinzufügen.

Guten Appetit!