

## Quinoa Bratlinge

vegetarisch (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 250g Quinoa
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Eier
- 50g geriebener Käse
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel
- Paniermehl
- Weissmehl
- Sesamkörner
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

### Vorbereitung:

- Quinoa im Sieb waschen.
- Dann nach Packungsanleitung in Gemüsebouillon kochen (ca. 20 Minuten). Mit kaltem Wasser abschrecken. Und sehr gut abtropfen lassen. Die Quinoa muss sehr trocken sein, um nachher Bratlinge formen zu können.
- Frühlingszwiebeln sehr klein schneiden. Kurz in etwas Öl andünsten.

### Zubereitung:

- Quinoa, Frühlingszwiebeln, Eier, Käse, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer grossen Schüssel von Hand gut vermengen und kneten. Soviel Panier- und Weissmehl unterrühren, dass die Masse gut klebt.
- Daraus ca. 4cm grosse Bratlinge formen und im Sesam wenden.
- In der Bratpfanne in viel Öl langsam allseitig anbraten. Danach im Ofen bei 200°C noch knapp 10 Minuten backen. Nichts anbrennen lassen!

### Tipp:

- Die Masse muss wirklich gut kleben, sonst zerfallen die Bratlinge beim frittieren.
- Mit Saucen und/oder Salat servieren.
- Man kann natürlich beliebig weiteres Gemüse und Gewürze beimengen.

