

Quinoa Laibchen

- Saftiger vegetarische Eiweißvariante



Zutaten für 4 Portionen

| | | |
|-----|-------|---|
| 1 | Tas. | Quinoa |
| 2 | Tas. | Wasser |
| 1 | Stk | Karotte groß |
| 1 | Pkg | Zwiebel |
| 1 | TL | Senf |
| 1 | TL | Paprikapulver edelsüß |
| | TL | Scharfmacher Gewürzblütenmischung Sonnentor |
| 1 | Bd. | Petersilie |
| 0.5 | TL | Salz |
| 1 | Prise | Pfeffer frisch gemahlen |
| 1 | TL | Johannisbrotkernmehl oder Kuzu |

Zubereitung

Quinoa mit Wasser und ca. ½ TL Salz offen kochen bis das Wasser verdunstet ist. Etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Karotte fein hobeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie fein hacken. Zwiebel, Karotten und Petersilie zum Quinoa geben.

Mit Senf, Paprika, Gewürzblütenmischung, Salz und Pfeffer würzen. Johannisbrotkernmehl zugeben und die Masse gut verkneten.

Laibchen formen und auf dem Grill oder in der Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl goldbraun anbraten.

Rezeptart: Hauptspeise | Unverträglichkeiten: Glutenfrei, Laktosefrei, Weizenfrei | Saison: Ganzjährig
| Zubereitung: Vegan