



ALBQUINOA BRATLINGE

400g	Albquinoa
400g	Haferflocken
2	Zwiebel
2	Karotten
2	Lauch
8	Eier M
	Salz, Pfeffer, Muskat

4 Portionen

*Tipp:
auch andere
Gemüsesorten
ausprobieren!*

Bratlinge

Albquinoa ca. 10min aufkochen, danach mit kaltem Wasser abspülen.

Zwiebel, Karotten und Lauch klein schneiden (Julienne oder kleiner) und andünsten.

Alle Zutaten vermengen und etwas stehen lassen. Konsistenz testen – es darf nicht zu trocken oder flüssig sein. Leicht pappig. Falls zu flüssig, dann Haferflocken hinzugeben.

Bratlinge mit der Hand formen – ca. 160g pro Stück und auf dem Grill/der Pfanne braten bis gold-braune Farbe.

Grillgemüse (ca. 200g pro Portion, d.h. 800g für 1 x Bratling-Masse)

Jeweils 200g Zucchini, Süßkartoffel, Paprika, Aubergine

Nach Belieben andere Gemüsesorten verwenden, wie z.B. Wirsing, Tomate, Champignons, Rote Zwiebel, etc.

Zutaten würfeln. In der Pfanne anschwemmen. Mit Salz, Pfeffer, Harissa/Ras El Hanout/Curry-Mischung (Gewürz Aladin aus Köhler's Backhaus) würzen.

Ca. 200g Grillgemüse auf Teller geben, darauf 2 Bratlinge anrichten, dekorieren. Kräuterquark als Dipp dazugeben.