

Rezepte

Quinoa-Gemüsepuffer

Zutaten:

- 200 g Quinoa, (im Mühlenladen erhältlich)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 500 g Kartoffeln
- 300 g Karotte(n)
- 150 g Lauch
- 4 Eier
- 3 EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl, zum Ausbacken

Zubereitung:

Quinoa mit Gemüsebrühe leicht kochen und quellen lassen, danach abkühlen lassen. Kartoffeln, Karotten grob raspeln und den Lauch fein schneiden.

Quinoa, Kartoffeln, Gemüse, Eier, Mehl mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Puffer formen und in Olivenöl langsam ausbraten.