

„Quinoa-Gemüsepuffer auf Salat“

(Gallettes de quinoa aux légumes)

Übersicht	Zutaten
Gang : Hauptgericht Portionen : 8 Puffer Schwierigkeitsgrad: Einfach Vorbereitungszeit: 25 Min.	<ul style="list-style-type: none">● 75 g ETHIQUABLE Quinoa● 1 kleine Karotte● ½ Zucchini● 1 Ei● 1 Esslöffel Quark● 1 Esslöffel Mehl● Salz, Pfeffer● 1 Esslöffel feingehackter Schnittlauch● 2 Esslöffel Öl● 1 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

- *Das Quinoa waschen.*
- *Geben Sie das Quinoa mit der 2 fachen Menge an gesalzenem kaltem Wasser in einen Topf und erhitzen Sie bis zum Siedepunkt. Decken Sie dann den Topf ab und lassen Sie alles 10 Min. kochen.*
- *Karotte und die Zucchini raspeln, salzen und pfeffern und für 10 Min. anbraten.*
- *Dann Gemüse mit dem gekochten Quinoa vermischen.*
- *Ei und Quark in einer Schüssel mit dem Quinoagemüse vermengen. Geben Sie zum Schluss den Schnittlauch und dann das Mehl hinzu.*
- *Erhitzen Sie Öl in einer Pfanne. Teilen Sie mit Hilfe von Löffeln die gewünschte Menge für die Puffer ab und geben Sie diese in die Pfanne. Achten Sie darauf, dass diese sich in der Pfanne nicht berühren. Dies erleichtert das Wenden der Puffer nach 3-4 Minuten.*
- *Servieren Sie die Puffer heiß mit etwas grünem Salat.*

*Blog „Quand Nad Cuisine“
Bereitgestellt durch Nadine
<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>*

Bon appetit!