

„Quinoa-Kroketten mit geräuchertem Schinken“

(Les croquettes de Quinoa au jambon fumé)

Übersicht	Zutaten
Gang : Hauptspeise Portionen : 4 Schwierigkeitsgrad : Einfach Vorbereitungszeit : 15 Min.	<ul style="list-style-type: none">• 250 g ETHIQUABLE Quinoa• geräucherter Schinken• Paniermehl• Knoblauch• gehackte Petersilie• Mehl• 1 Ei

Zubereitung

- *Das Quinoa waschen.*
- *Quinoa in eine Schüssel geben. Ein Ei, Knoblauch, Petersilie und Mehl hinzugeben bis die Mischung gut formbar ist.*
- *Formen Sie kleine Röllchen oder Bällchen und befüllen Sie diese mit etwas geschnittenem Schinken.*
- *Rollen die die Kroketten in Paniermehl.*
- *Erhitzen Sie reichlich Öl in einer Pfanne und frittieren Sie die Kroketten von allen Seiten.*

Dieses Gericht lässt sich sehr einfach Nachkochen und ist besonders für Kinder geeignet.

Bereitgestellt durch Hr. und Fr. Nyambi
<http://www.lequitable.com/>

Bon appetit!