

# GEMÜSE QUINOA BRATLINGE

- 1 Quinoa in Salzwasser kochen, anschließend abschütten und beiseite stellen.
- 2 Die gekochten Gemüse und die Süßkartoffel mit einem Gemüsehobel raspeln. Den Knoblauch sowie die Schalotte schälen und fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
- 3 Die Zitronenschale abreiben und mit den gehackten Kräutern in das Gemüse geben. Den geriebenen Käse sowie den Quinoa zugeben.
- 4 Mit den Gewürzen abschmecken. Die Eier hinzufügen, mit ca. 2 EL Buchweizenmehl und den Haferflocken mischen. In einer Pfanne Kokosfett erhitzen.
- 5 Löffelweise kleine Gemüsetaler formen. 2 bis 3 Minuten braten, dann vorsichtig umdrehen und auf der anderen Seite für 2 weitere Minuten braten.

Viel Spaß beim Nachkochen!

**250 g** gekochter Brokkoli  
**200 g** gekochter Blumenkohl  
**300 g** Süßkartoffeln  
**70 g** Quinoa  
**1/2** Knoblauchzehe  
**1 St** Schalotte  
**1** Zitrone  
**1 EL** Senf  
ein paar Zweige frische Blattkräuter  
**50 g** Bergkäse oder Parmesan  
**2-3** Eier  
Kokosfett zum Braten  
**2-3 EL** Buchweizen Mehl  
**1 EL** Kernige Haferflocken  
Salz, Pfeffer, Muskat, Curry Pulver  
**1 TL** Wild-Kräuter-Mischung  
(Altes Gewürzamt)



Dieses Rezept entwickelte für Sie  
**MAIKE MENZEL** ✿