

fair-ein REZEPT

Quinoa-Nussfrikadellen

200g weiße Quinoa (aus dem Weltladen)
gut 600ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Ei
1 kleine Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Karotte
4 EL Hefeflocken
100g Haselnüsse



Bild: Gerhard Pfannendörfer

Quinoa waschen und abtropfen lassen. In kochendem Wasser 20 Minuten ausquellen lassen, die Gemüsebrühe unterrühren. Zwiebeln, Lauch und Karotte fein schneiden und in etwas Öl andünsten, zu der ausgekühlten Quinoamasse geben. Das Ei und die Haselnüsse untermengen, mit den Hefeflocken binden und mit Salz und Pfeffer würzen. 8 Frikadellen formen und in heißem Cocosfett braten.

*Susanne Freyhöfer
Fairer Brunch 18. Sept. 2010*