

Quinoa-Laibchen

Die goldbraun gebratenen Quinoa-Laibchen überzeugen mit wertvollem pflanzlichem Eiweiß und aromatischem Geschmack. Ideal als vegetarisches Hauptgericht, Burger-Patty oder Beilage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

200 g	Quinoa
400 ml	Gemüsebrühe
2 Stk.	Karotten
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	frische Petersilie (fein gehackte)
100 g	gemahlene Mandeln
2 Stk.	Eier
2 EL	Semmelbrösel
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Um **vegetarische Quinoa-Laibchen** zuzubereiten, die Quinoa in einem feinen Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen. Gut abtropfen lassen und anschließend in kochende Gemüsebrühe geben. Etwa 15–20 Minuten leicht köcheln, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist und die Quinoa locker und trocken erscheint. Danach etwas auskühlen lassen.
2. Die Zwiebel fein würfeln, die Karotten putzen und fein raspeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Karotte etwa 5 Minuten weich dünsten. Gepressten Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Die gegarte Quinoa mit dem gedünsteten [Gemüse](#), gehackten Kräutern, gemahlenen Mandeln, Semmelbröseln und Eiern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Alles gut durchmischen, bis eine formbare Masse entsteht.
4. Aus der Masse zirka 12 Bratlinge formen. In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen und die Quinoa-Laibchen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten, bis sie knusprig sind.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

Quinoa-Laibchen schmecken hervorragend mit Joghurt-Dip, Kräutersauce oder als vegetarisches Patty im Burger. Auch mit Salat oder Ofengemüse sind sie eine perfekte Kombination.