

Quinoa-Pattys (vegan) von lilifee

Mengen für 15 Personen

1) Zuerst die Quinoa in einem feinmaschigen Sieb gründlich abspülen. Dann abtropfen lassen und mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze gemäß Packungsanleitung etwa 15-20 Minuten kochen.

2) Während die Quinoa kocht, die Zwiebel und den Knoblauch in einer kleinen Pfanne anbraten. Dann zusammen mit der gekochten Quinoa, den Karotten, der Petersilie, dem Currypulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles vermengen. Die Haferflocken und die Kartoffelstärke darüber streuen und nochmals gut durchkneten. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

3) Mit feuchten Händen ca. 80 g Kugeln aus der Mischung formen. Mit Burger-Stanzer formen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Patties von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Quelle: <https://biancazapatka.com/de/vegane-quinoa-bratlinge/>

750 g Quinoa	
1.5 Liter Bouillon (flüssig)	
4.5 Stück Rüebli	Grosse Rüebli
1.5 Bund Petersilie, frische	
1.5 Stück Zwiebeln	
15 Stück Knoblauchzehen	
22.5 g Curry	4 TL Hot Madras Curry pro 10 Pers.
188 g Haferflocken	feine Haferflocken
37.5 g Maisstärke/Maizena	2.5 EL pro 10 Pers.
7.5 ml Olivenöl	5 TL ÖL