

Quinoa-Tätschli/das Schwein ist der Pfanne entronnen

von Johanna Giger

Mengen für 10 Personen

4.5 cl Olivenöl	für Tätschli
1.35 kg Quinoa	
2.7 Liter Bouillon (flüssig)	für Tätschli
2.5 Stück Knoblauchzehen	für Tätschli fein gehackt
250 g Rüebli	für Tätschli fein gerieben
425 g Zucchini (g)	für Tätschli fein gerieben
2.5 TL Salz	für Tätschli
15 g Leinsamen	für Tätschli
5.0 EL Mehl	für Tätschli
* 3.75 g Salz	für Tätschli

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Öl in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch an dämpfen, Quinoa begeben, kurz mit dämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln. Etwas abkühlen. Rüebli, Zucchini und Salz mischen, in einem Sieb ca. 30 Min. ziehen lassen, gut ausdrücken.

Leinsamen-Schrot mit kochendem Wasser anrühren und ziehen lassen bis es eindickt (im Verhältnis: 6g Schrot auf 45ml Wasser)

Quinoa, Gemüse, Leinsamen (Eiersatz) und Mehl mischen, würzen. Mit nassen Händen zu Tätschli formen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Tätschli beidseitig je ca. 5 Min. braten.