

Quinoa-Nuss-Frikadellen

300 g Quinoa

600 ml Wasser

1 TL Gemüsebrühe

Salz, Pfefferkörner

1 Ei

1 kleine Stange Lauch

1 Zwiebel

1 Karotte

4 Esslöffel Schmand

4 EL Hefeflocken

100 g gehackte Erdnüsse

Quinoa in Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen und dann bei geringer Hitze etwa 20 Min. quellen lassen.

Zwiebel, Lauch und Karotte ganz klein würfeln und in etwas Öl andünsten.

Gemüse, Ei, Haselnüsse und Hefeflocken unter die ausgekühlte Quinoamasse rühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Mit feuchten Händen Frikadellen formen und in Öl backen.

Gut schmeckt dazu ein Weißkrautsalat.