

Quinoa Kartoffel Bratlinge



Zutaten für 6 Bratlinge

- 500 g Kartoffeln vorwiegend festkochend
- 250 g Quinoa
- 15 g Petersilie
- 1 TL Salz
- ½ TL Zitronenzesten
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Paprikapulver rosenscharf
- 2 EL Rapsöl

Schwierigkeitsgrad



Quinoa Kartoffel Bratlinge

Zubereitung

- Die Kartoffeln ca. 20 Minuten weich garen
- Quinoa in der doppelten Menge Wasser aufkochen und 15 Minuten bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Anschließend ein paar Minuten quellen lassen.
- Kartoffeln pellen und reiben, Petersilie fein hacken. Mit Quinoa, Salz, Zitronenzesten, Kreuzkümmel- und Koriandersamen, Paprikapulver und Petersilie vermengen.
- Kartoffelmasse zu 6 Bratlingen formen. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Frikadellen bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Tipp

- Dazu passt perfekt ein frischer Salat und etwas Kräuterquark.