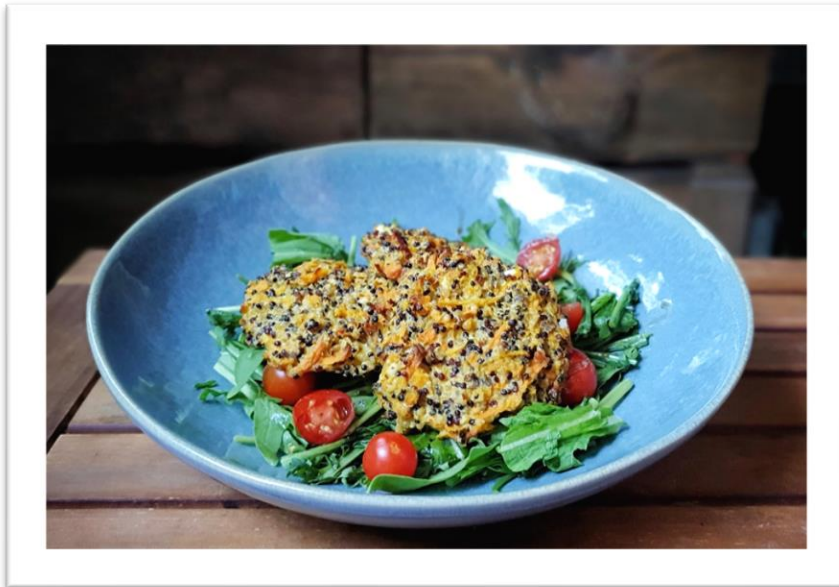


Quinoa-Möhren-Puffer



Zutaten für 4 Erwachsenen-Portionen

- 150g Quinoa
- 370ml Wasser
- 350g Möhren
- 100g mittelalter Gouda
- 2 Eier
- 5 EL Schnittlauchröllchen
- 1-2 TL Currypulver
- Salz

Schwierigkeitsgrad



Quinoa-Möhren-Puffer

Zubereitung

- Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, Quinoa hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend ohne Hitzezufuhr 10 Minuten ausquellen lassen.
- Die Möhren schälen und mit der Reibe grob raspeln. Den Gouda grob reiben.
- Möhrenraspel mit Quinoa, Eiern, Schnittlauchröllchen und Gouda in einer Schüssel vermischen und mit Currypulver und Salz würzen.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Aus der Quinoa-Masse 16 Puffer formen. Dafür je 2 EL Teig auf das Blech setzen und zu einem Puffer von ca. 10 cm Ø flach drücken.
- Die Puffer im Backofen 20 Minuten goldbraun backen.

Dieses Rezept stammt von der Webseite <https://www.kinoa-rheinland.de/blog>. Dahinter steckt die Familie Decker, die seit 2019 regionales „Kinoa“ vor den Toren Kölns, in Puhlheim-Stommeln anbaut und vertreibt. Das ursprünglich aus Südamerika stammende Pseudogetreide enthält hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe und kann dank den Deckers jetzt auch emissionsarm aus dem Rheinland bezogen werden.