

Quinoa-Bratlinge mit Käse und Nüssen

2 EL	Öl*	erhitzen
2	Knoblauchzehen	würfeln und im Öl andünsten
2 Ta	heißes Wasser	zugeben und aufkochen
1 Ta	Quinoa*	waschen und dazugeben, ca, 15-20 Min. bei mäßiger Hitze garen
3 TL	Gemüsebrühe	dazugeben und unterrühren, abkühlen lassen
1	Ei	in eine Schüssel geben
100 g	Käse	reiben und zu dem Ei geben
50 g	Cashew-Nüsse*	fein mahlen und mit reichlich gehackter Petersilie zu der Ei/Käse-Mischung geben

Ei/Käse/Nuss-Mischung mit dem erkalteten Quinoa mischen, 6 Frikadellen formen und in heißem Öl* von beiden Seiten braten.

*** Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**