

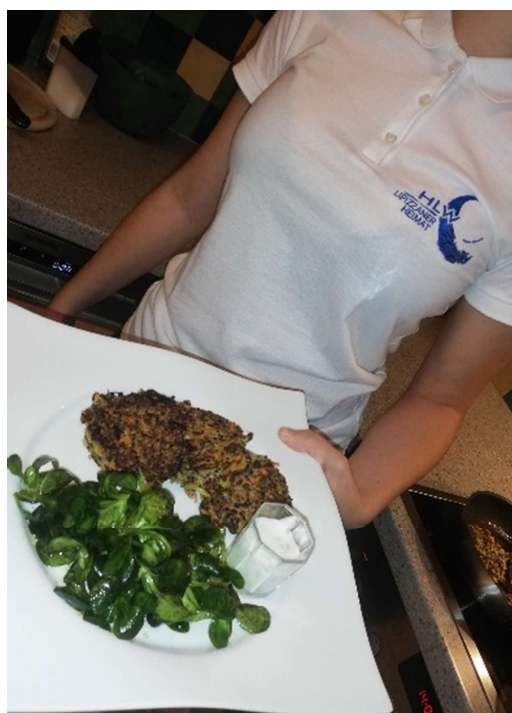
# Quinoalaibchen

(von Sara Schmiedlechner und Amelie Meyer)

Quinoa ist eine sehr gute Quelle für pflanzliches Eiweiß. Außerdem punktet Quinoa mit reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium und Zink. Es gehört zu den Pseudogetreidearten, das heißt, es ist glutenfrei.

## Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Brösel
- eine Handvoll Erbsen
- 1 Stück Karotte
- 1 Stück Lauch in Streifen geschnitten
- 1 kleine Zucchini geraspelt
- 2 Stück Eier
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

Zuerst Quinoa mit heißem Wasser spülen und dann mit der doppelten Menge an Wasser kurz aufkochen, danach den Herd komplett ausschalten und Quinoa quellen lassen. Man sollte das am besten am Vortag oder in der Früh vorbereiten, da die Masse bei der Verarbeitung kalt sein sollte.

Karotte, Zucchini und Lauch schneiden. Lauch und Zucchini in wenig Fett glasig anbraten.

Die erkaltete Quinoa-Masse mit dem Porree-Zucchini-Gemisch und den übrigen Zutaten zu einer kompakten Masse verarbeiten. Danach kleine Laibchen formen und in wenig Fett anbraten.

Man kann die Laibchen mit einem Sauerrahmdip und einem Salat anrichten.