



FRÜHLINGS-FRIKADELL'CHEN

Zutaten für 10 - 12 Stück:

- 100 g Quinoa
- 230 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 100 g Brokkoli
- 150 g Erbsen, tiefgekühlt
- 40 g Teffmehl* (alternativ ein Mehl mit hoher Bindekraft, z.B. Reis- oder Hirsemehl)
- 2 EL Würzhefe
- 4 EL frische Kräuter, z.B. Minze, Petersilie, Estragon, Kerbel, Basilikum
- 1 TL Zitronenschale, gerieben
- 1 Schuss Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Kokosöl zum Braten

Zubereitung:

Quinoa gut unter fließendem Wasser waschen, dann zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und etwa 20 Minuten auf niedriger Temperatur ausquellen lassen. Zum Abkühlen an die Seite stellen. Die tiefgekühlten Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen, kurz blanchieren und abgießen. Den Brokkoli in Röschen teilen, die Kräuter entstielen und grob zupfen.

Erbsen, Brokkoli, Kräuter, Zitronenschale, Würzhefe, Teffmehl und die Hälfte vom Quinoa in einem Mixer hacken – grober oder feiner – je nach Geschmack. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Quinoa vermengen, dann etwa 12 gleichgroße Frikadellen daraus formen.

Reichlich Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen anbraten – sie sollen eine schöne Farbe bekommen, aber nicht zu fest werden. Dazu passt ein frischer grüner Salat, ein Kräuterdip oder Kräuterquark. Die Frikadell`chen schmecken warm oder kalt und auch noch am nächsten Tag.

Guten Appetit! ☺

Der Frühling lässt zwar noch auf sich warten, doch ihr spürt sicher auch schon den Drang in euch, wieder mehr nach draußen zu gehen, ins frühlingsfrische Grün einzutauchen und – nach dem deftigen Winteressen – wieder mehr Leichtigkeit auf euren Teller zu bringen. Da kommt doch so ein „leichtes Frikadell`chen“ mit dem pflanzlichen Eiweiß von Quinoa und grünen Erbsen sowie reichlich frischen Kräutern und Brokkoli gerade recht! Auch, weil sie wunderbar picknick-tauglich sind ...

NANA SAGT ...
Wieder mal ein wunderbares Rezept von Elina und sooo gesund!

