



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp
Foto © 123rf



Beilage

Quinoa-Kartoffel-Plätzchen

Zutaten

Für 4 Personen

150 g schwarze Quinoa
150 g weisse Quinoa
8 Stk. Kartoffeln mehlig
1 Stk. grosse Zwiebel
wenig Rapsöl
wenig gehackte Kräuter
wenig Currypulver
wenig Gemüsebouillon-Pulver
wenig Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Im Wasserkocher 6 dl Wasser aufkochen, beide Sorten Quinoa in der Pfanne mit dem Wasser übergiessen und zugedeckt auf kleiner Stufe 15 Minuten quellen lassen. Restliches Wasser abschütten.
2. Kartoffeln schälen, in 1 cm grosse Würfel schneiden, weich kochen und auskühlen.
3. Zwiebel fein hacken, in der Pfanne mit dem Öl andünsten, Quinoa und Kartoffelwürfel begeben und mit Curry, Gemüsebouillon, Salz und Pfeffer würzen.
4. Pfanne vom Herd nehmen, gehackte Kräuter begeben und ein wenig auskühlen lassen.
5. Masse zu Plätzchen formen, mit Öl bestreichen und im Ofen bei 180 Grad 15 Minuten backen.