Quinoa Kroketten

Zutaten (4 Portionen)

200 g Real Bio Quinoa aus Bolivien
1 Ei
½ Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Karotte
1 Bund Petersilie
Kurkuma von Altromercato aus Sri Lanka
Mehl, Semmelbrösel, Frittieröl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Quinoa unter frischem Wasser gründlich waschen und 10 bis 15 Min. in einen Topf kochen.
Die halbe Schalotte, den Knoblauch und die Karotte fein zerschneiden. Petersilie, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Quinoa, Ei, Mehl und die Semmelbrösel hinzugeben und mischen bis eine homogene Masse entsteht.

Aus der Mischung Taler formen, panieren und für einige Minuten frittieren.
Wahlweise können die Taler auch im Backrohr auf 180° C für 15 bis 20 Min. lang gebacken werden.