Quinoa-Erbsen-Laibchen mit Ricotta

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 4-5 Personen:

200	ml	Wasser
		Salz
100	g	Quinoa, weiße
100	g	Quinoa, rot
		oder Gemischt!!

200	g	Erbsen, tiefgekühlt TK
200	g	Ricotta
2	ST	Ei
60	g	Dinkelvollkornmehl
½	Bund	Minze
1	gehäuft.TL	Backpulver
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl raffiniert zum Braten

Herstellung „Quinoa":

1. Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf aufkochen lassen.
2. Vom Herd ziehen, Quinoa einrühren, Topf auf den Herd ziehen und aufkochen lassen.
3. Deckel drauf und bei mäßiger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einer Gabel vorsichtig auflockern.
5. Eventuell ein paar Spritzer Olivenöl (kalt gepresst) zugeben.

Weiter's:

6. Die Erbsen für 2 Minuten in kochendem Wasser garen (blanchieren) und dann unter kaltem Wasser abschrecken.
7. Quinoa, die Erbsen, Ricotta, Ei, Mehl, Backpulver und die klein gehackte Minze in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Zutaten so pürieren, dass noch einige kleine Stücke in der Masse bleiben.
9. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die Bratlinge aus jeweils einem guten Esslöffel der Masse, auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.