

Quinoa-Brokkoli-Bratlinge

Neulich habe ich im Radio einen mehr oder weniger geistreichen Beitrag gehört, der mich trotzdem nachhaltig beschäftigt hat. Eine Dame wurde vom Moderator gefragt, was Brokkoli und grünen Nasenschleim voneinander unterscheiden würde. Ihre Antwort war ganz nüchtern: "Brokkoli essen die Kinder nicht." Mh. Stimmt das? Ob denn nun Kinder dafür den Nasenschleim gerne essen, lass ich mal so im Raum stehen. Aber essen Kinder wirklich keinen Brokkoli? Ich habe mir also nach diesem Radiobeitrag zur Aufgabe gemacht, ein neues Brokkolirezept zu kreieren. Und so kam mir die Idee, kleine glutenfreie Bratlinge zu machen. Etwas ängstlich habe ich die fertigen Teile Flynn vor die Nase gestellt. Zu meiner großen Freude hat er gleich 4 solcher Bratlinge zum Mittag verputzt. Strike! Und so kann ich voller Stolz sagen: Kinder essen wohl Brokkoli! Es kommt halt nur auf die Verpackung an.

Zutaten für ca. 18 Bratlinge

- 1 Tasse - Quinoa
- 1 - Brokkoli
- 1 EL - Buchweizenmehl, gehäuft
- 80 gr - Parmesan, gerieben
- 1 - Ei
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Quinoa mit der doppelten Menge Wasser für ca. 15 Minuten kochen.
2. Die Köpfe vom Brokkoli abschneiden und ebenfalls in etwas Wasser kochen (je nach Größe für ca. 15 min)
3. Den gekochten Brokkoli mit einer Gabel quetschen und zu dem gekochten Quinoa geben.
4. Den Parmesankäse, das Mehl, das Ei, Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben und alles sehr gut miteinander vermengen.
5. Nun eine Pfanne erhitzen und etwas Fett hineingeben. Ca. 1 EL der Quinoa-Brokkoli-Mischung abnehmen und kleine Bratlinge formen.
6. In der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten (ca. 2-3 Minuten pro Seite).

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia