

■ LAUCH-FETABRATLING MIT BUTTERKAROTTEN, QUINOA UND MEERRETTICHSSOSSE REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN ZUBEREITUNG

- | | |
|---|---|
| <p>4 mittelgroße Stangen Lauch
1 Packung Fetakäse
4 Karotten
1 Tasse Quinoa
1 Knoblauchzehe
2 Eier
Butter
1 Zwiebel
etwas Gemüsefond und
Mehl für Schwitze
3 EL Meerrettich
(Sahnemeerrettich,
bei frischem 2 EL)
etwas Semmelbrösel
etwas Maisstärke zum Binden
Petersilie
zum Würzen: Salz, Pfeffer,
gemahlener Kümmel,
Kürbiskernöl,
Knoblauchpulver</p> | <ul style="list-style-type: none">• <i>Lauch gut waschen und in feine Ringe schneiden. In Salzwasser circa 15 Minuten kochen und in Eiswasser abschrecken. Den Lauch seihen und gut ausdrücken.</i>• <i>Fetakäse gut zerbröseln und zum Lauch geben. Mit Salz, Pfeffer, fein gewürfeltem Knoblauch und gemahlenem Kümmel würzen. Eier als Binder zugeben. Masse gut vermengen und als letztes Semmelbrösel unterkneten. Die Masse sollte sich gut zu einem Bratling formen lassen. Anschließend in Öl bei geringer Hitze von beiden Seiten ausbraten.</i>• <i>Karotten schälen, in kleine Stifte schneiden und in kochendem Wasser mit Salz und Zucker blanchieren. Karotten mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch würzen und mit etwas gebräunter Butter beträufeln.</i>• <i>Quinoa in Salzwasser circa 20 Minuten kochen, seihen und in einer Pfanne mit Butter anrösten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kürbiskernöl abschmecken.</i>• <i>Gewürfelte Zwiebel in Butter dünsten und mit Mehl eine Schwitze zubereiten, die mit Gemüsefond aufgegossen wird. Mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch würzen. Den Meerrettich ganz zum Schluss unterheben und mit Maisstärke binden.</i>• <i>Anrichten und Servieren.</i> |
|---|---|



Guten Appetit!