

Rezept für die Huhn-Quinoa-Laibchen

Zutaten

80 g	Quinoa
1 Stk.	Knoblauchzehe
330 g	Faschiertes vom Huhn
1	Ei
1 TL	Senf
1 Prise	Suppenwürze
40 g	Semmelbrösel
	Öl zum Anbraten
	Salz & Pfeffer
	Kümmel



Zubereitung

1. Quinoa ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Herdplatte abschalten und zugedeckt für 15 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten. Das Hühnerfaschierte in einer Schüssel mit dem Knoblauch vermischen, ein Ei beimengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Danach den Quinoa zugeben und mit Senf, Suppenwürze und Kümmel abschmecken. Zum Schluss noch Semmelbrösel untermengen.
4. Laibchen formen, in Semmelbrösel wälzen und in Öl goldbraun braten.