

# QUINOA TÄTSCHLI



170 g	Zucchini grün (entkernt) oder gelb (entkernt und evtl. geschält)
100 g	Rüebli, in Stücken
1 TL	Salz
60 g	Greyerzer oder Appenzellerkäse
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl (Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl)
100 g	Quinoa, weiss
200 g	Wasser
1	Bouillonwürfel
1	Ei
2 EL	Weissmehl
	wenig Pfeffer

1. Zucchini, Rüebli und Salz in den Mixtopf geben und 4 sek. / Stufe 5 zerkleinern. Umfüllen.
2. Käse in den Mixtopf geben und ca. 7 sek. / Stufe 6 zerkleinern. Umfüllen.
3. Knoblauchzehe aufs laufende Messer Stufe 5 fallen lassen, 7-8 sek. zerkleinern. Nach unten schieben.
4. Öl zugeben und 1 ½ min. / 100° / Stufe 1 im Linkslauf andünsten. Quinoa zugeben und kurz mitdünsten.
5. Wasser und Bouillon zugeben und 15 min. / 100° / Stufe 1 im Linkslauf kochen.
6. Gemüse ausdrücken (es hat sich Wasser gebildet) und dazugeben. Mehl, Ei, Pfeffer und Käse auch dazugeben und im Linkslauf 10 sek./ Stufe 3 vermischen.
7. Öl in der Bratpfanne erhitzen. 4-6 Tätschli mit nassen Händen oder mit einem Hamburger-Ring formen.  
Auf beiden Seiten je 5min. auf mittlerer bis höherer Stufe braten.

- Tipp: - Kann auch als Hamburger zubereitet werden  
- Passt zu Salat  
- Das Rezept ist aus Fooby