



Salzige Quinoa-Schnitten

Zutaten für 10 Personen:

500g Quinoa*

1,2 Liter Gemüsebrühe

800g Karotten grob geraspelt

6 Eigelb / 6 Eiweiß

250g geriebenen Käse

1 Bund Blatt Petersilie gehackt, ggf. Salz*

Zubereitung:

Quinoa in der Pfanne ohne Fett rösten, aber nicht bräunen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

Karotten zugeben und weitere 25 Minuten quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Masse auskühlen lassen.

Eigelb und Käse untermischen. Eischnee und Petersilie unterziehen.

In ein oder zwei gefettete Bleche füllen und glatt streichen. 30 Minuten bei 160°C Heißluft backen.

Zum Servieren in Portionsstücke schneiden.

Dazu passt Tomatensoße und Blattsalat.

Zutaten mit Sternchen * erhalten Sie im fair