



Quinoa-Tätschli

Quinoa ist ein Pseudogetreide und gehört zu den Gänsefußgewächsen in der Familie der Fuchsschwanzgewächse, zu denen zum Beispiel auch der Spinat gehört. Die Hauptanbauländer sind Peru, Bolivien und Ecuador. Quinoa wird zuweilen wegen seiner Herkunft auch Inka-Korn genannt. Es schmeckt leicht nussig und erinnert an Linsen. Vorab werden die Quinoa-Samen in Salzwasser oder einer milden Bouillon weichgekocht. Kräftige Bouillon würde den feinen Eigenschmack des Quinoa zu stark konkurrenzieren.

Mit Ei und , nach Belieben, mit Parmesan vermischt wird das gekochte Quinoa zu Tätschlis geformt und in Butter langsam gebraten.

Dazu passt ein Kräuter-Dip oder einfach Salat. Die Tätschli werden recht feucht und schmecken auch ohne Sauce sehr gut. Sie schmecken auch kalt (aber nicht direkt aus dem Kühlschrank) sehr fein und können gut als kleiner Snack serviert werden.

Zutaten (2 Portionen)

60g	roter Quinoa
80g	Lauch
1-2	Lorbeerblätter
1,5dl	milde Bouillon (Himalaya von Nahrin)
1-2	Zweiglein frischer Thymian
1	Ei
1	kleine Knoblauchzehe
1El	geriebener, milder Parmesan
	Pfeffer, Kräutersalz
	Bratbutter

Zubereitung

Quinoa in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen, eventuell etwas ausschwingen.

Die Schalen enthalten das ungenießbare Solanin. Handelsübliche Quinoa ist zwar bereits geschält und gewaschen, trotzdem ist der zusätzliche Waschgang empfehlenswert.

Lauch längs halbieren und zu schmalen Scheibchen schneiden.

Quinoa in die trockene Pfanne geben und unter ständigem Rühren leicht anrösten. Das dauert etwas, da zuerst die überschüssige Feuchtigkeit verdampfen muss. Sobald es aus der Pfanne fein duftet, Lauch zugeben und kurz mitdünsten. Bouillon zugießen, Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Deckel abnehmen, Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und zugeben. Den Quinoa mit einer Kelle umrühren um die Restflüssigkeit verdampfen zu lassen. Am Schluss sollte die Masse etwas pampig werden. Ist sie zu feucht lassen sie nachher kaum Tätschlis daraus formen. Quinoa ganz auskühlen lassen.

Geriebener Parmesan und das Ei in die erkaltete Masse geben und gut vermischen. Mit wenig Pfeffer und wenn nötig mit Kräutersalz abschmecken. Masse ca. 1/2 Stunde ruhen lassen.

Bratpfanne vorheizen, nicht zu hoch erhitzen!

Quinoa mit zwei Löffeln portionenweise abstechen und in die Bratpfanne geben und zu runden, eher kleinen Tätschlis formen. Etwa 5cm im Durchmesser und 1 bis 1,5cm dick ist optimal. Plätzchen ca. 5-6 Minuten leicht bräteln lassen, wenden und weitere 2-3 Minuten bräteln.

<i>Kleine Tätschli halten besser zusammen und sind leichter zu handhaben. Wichtig auch, sie müssen zuerst 5 Minuten ruhig bräteln, erst dann halten sie zusammen und lassen sich gut wenden.</i>





