Anke Scheld

Beraterin für Ernährung und Heilpflanzenkunde,
Wildkräuterpädagogin

Quinoa-Curry-Bällchen

Zutaten für ca. 3-4 Portionen:

245 g Quinoa
650 ml Wasser
25 g geschroteter Leinsamen
1 TL Curry
Salz, Pfeffer
75 g geriebener Käse

Arbeitsschritte:

1.
Spüle das Quinoa in einem feinen Sieb unter fließend Wasser gründlich ab.
Koche es in dem Wasser 20 Minuten.
Rühre währenddessen immer wieder um, vor allem in den letzten 5 Minuten.
Es ist fertig, wenn ein eher fester Brei entstanden ist.

2.
Gib Leinsamen und Gewürze hinzu.
Lass die Masse 10 Minuten quellen und dabei abkühlen.

3.
Heize den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.
Belege ein Backblech mit Backpapier.

4.
Mische den Käse unter den Quinoateig.
Forme aus je einem gehäuften Esslöffel davon ein Bällchen.
Wenn du es zwischen den Händen rollst, übe dabei etwas Druck aus.

5.
Backe die Bällchen ca. 20 Minuten.
Die Bällchen können sofort heiß genossen werden oder auch kalt zu einem späteren Zeitpunkt.

Tipp:
Passt hervorragend zu gemischtem Salat mit Honig-Senf-Soße.