

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats August 2020

Quinoa- Taler mit Feldsalat

Zutaten für 2 Personen

100g Quinoa
½ TL Salz
100g Fetakäse
1 Ei
50g Haferflocken
1 TL Rosmarin

400g Feldsalat
1 Paprika
Olivenöl
Essig
Honig
Salz



1. Quinoa waschen, mit 150ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen. 15 Minuten köcheln lassen. Überschüssiges Wasser abgießen. Abkühlen lassen.
2. Salat und Paprika waschen, Paprika würfeln. Die Zutaten für das Dressing miteinander mischen und über den Salat geben.
3. Feta zerbröseln, mit Ei und Haferflocken unter den Quinoa mischen, mit Rosmarin und Salz würzen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
4. Öl in der Pfanne erhitzen, aus der Quinoa-Masse kleine Taler formen und von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten.



Arbeitszeit: 15 Minuten

Koch- und Ruhezeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 45 Minuten