

Quinoa Tätschli

Tätschli:

200 g Quinoa*
4 dl Wasser
1 Zwiebel gehackt
1 Peperoni, klein geschnitten (oder anderes Gemüse wie Sellerie, Rübli etc.)
Olivenöl*
Peterli, Knoblauch, fein gehackt
Pfeffer*
Meersalz*
1 KAG Bio Ei*
2 EL Mehl
50 g Jura salé*, gerieben
nach Belieben gedünstete Schinken*- oder Speckwürfeli*
Kokosöl*

Quark-Dip:

200 g Vollmilch-Quark*
Alpen-Dip* Alta Terra
Blütenzauber* Alta Terra

Wasser mit dem Quinoa aufkochen, zugedeckt bei mittlerr Hitze ca. 10 Min. garen, Pfanne vom Herd ziehen und etwa 5 Min. ziehen lassen, salzen

Zwiebel und Peperoni bzw. anderes Gemüse in Öl dünsten.

Alle Zutaten zum gekochten Quinoa geben, gut mischen und würzen.

Mit einem Esslöffel kleine Häufchen bilden, diese in der Bratpfanne im Kokosöl auf beiden Seiten braten und dabei die Häufchen flach drücken.

Für den Dip Vollmilch-Quark mit dem Alpen-Dip Alta Terra mischen und ca.

30 Min. ziehen lassen.

Quark-Dip zu den Quinoa Tätschli servieren und mit dem Blütenzauber bestreuen.

Das Kokosöl ist süss-nussig im Geschmack, von fester Konsistenz, hoch erhitzbar und vielseitig einsetzbar. Es gibt den Quinoa Tätschli eine besondere Note.

Das hochwertige Kokosöl aus Sri Lanka wird aus dem Fruchtfleisch von Bio Kokosnüssen von Kleinbauern hergestellt.

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

claro Weltladen

Gerbstrasse 7

8820 Wädenswil

044 780 40 88

www.clarowaedi.ch