



Amarant-Bratlinge

Schon mal mit Amarant gekocht? Nina hat's probiert und die Bratlinge waren absolut überzeugend! Dazu ein frischer Joghurt-Dip - und fertig ist ein leckeres Gericht!

150g Körner-Amarant, ca. 400ml Gemüsebrühe,
4 EL gemahlene Mandeln, 2 Karotten, 2-4 EL Käse,
Vietnamesischer Koriander (einige Blätter), Salz, Pfeffer,
Amarant (gepufft), eventuell etwas Mehl.

Zubereitung

Körner-Amarant in Gemüsebrühe aufkochen und ca. 35 Min. auf kleiner Flamme köcheln. Geraspelte Karotten, gemahlene Mandeln und in kleine Würfel geschnittenen Käse dazugeben. Vietnamesischen Koriander klein schneiden, dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Masse zu dünnflüssig geworden ist, etwas Mehl dazugeben. In gepufftem Amarant wenden und ca. 5 Min. in Öl anbraten.

Guten Appetit!