Quinoa Spinat Bratling mit Feta

Zutaten

- 150 g Blattspinat, tiefgefroren
- 100 g weißer Quinoa
- 240 ml Wasser
- 100 g Fetakäse
- 1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Blattspinat auftauen lassen, gut ausdrücken und etwas klein hacken.
2. Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen. In einem Topf mit dem Wasser aufkochen und ca. 10 Min. bei geringer Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgenommen ist. Etwas abkühlen lassen.
3. Fetakäse in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Quinoa, Blattspinat und Fetawürfel mit MAGGI Fix für Hackbraten gut durchkneten und ca. 10 Min. quellen lassen. Mit angefeuchteten Händen 6 Bratlinge formen.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Bratlinge auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Dazu schmeckt Tomatensauce und ein Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	36 g
Energie	336 kcal
Fett	15 g
Protein	14 g

39 Minuten

3 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de