

Nährreicher Vitamin Boost mit cremigem Käse kombiniert

Quinoa mit paniertem Tomme-Käse, Randen und Pastinaken

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 140 g Quinoa
- 2 Tomme Käse (je à 100 g)
- 150 -200 g Randen
- 150 -200 g Pastinaken
- 1 Ei
- Ca. 30 g Paniermehl
- 2 EL gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- Öl (z.B. Rapsöl)
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Thymian



Zubereitung:

1. Gemüse waschen und schälen. Die Pastinaken vierteln und die Rande in ca. 4 cm grosse Schnitze schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit ein wenig Öl (1 EL), Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.
2. Die Quinoa im Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Quinoa in leicht gesalzenem Wasser (oder in Bouillon) ca. 15 Minuten kochen bis die Körner quellen.
3. Die gemahlene Nüsse und das Paniermehl mischen. Das Ei in einer flachen Schüssel verklopfen. Den Tomme Käse zuerst im Ei und dann in der Nuss-Paniermehl Panade auf allen Seiten wenden. Die Panade fest andrücken und in einer gut beschichteten Pfanne mit ein wenig Öl auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.
4. Damit das restliche Ei nicht verschwendet wird, kann die fertige Quinoa in der Pfanne, welche für den Tomme benutzt wurde, kurz mit dem restlichen Ei angebraten werden.
5. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, abschmecken und die Teller schön anrichten.

Tipp:

Als Vorspeise passt dazu wunderbar ein grüner Salat wie z.B. ein Nüsslersalat oder ein Blattsalat.