



NestTipp 44

„Quinoa-Bratlinge“

Die Supermarktregale, egal ob gekühlt oder nicht, sind voll mit pflanzlichen Alternativen. Diese „fertigen“ Alternativen schmecken aber längst nicht allen. In diesem NestTipp möchte ich euch dazu anregen, einen Bratling selbst zuzubereiten.

Und nicht irgendeinen Bratling, sondern auch noch einen gesunden.

Doch was ist Quinoa? Quinoa wird oft als Pseudogetreide bezeichnet und ist nicht nur bei Veganern beliebt, sondern auch bei Personen, die eine Glutenunverträglichkeit haben. Quinoa ist eine optimale Alternative zu Getreide und eine gute Eiweißquelle. Außerdem enthält Quinoa wertvolle Aminosäuren und viele Ballaststoffe.

Quinoa gibt es in jedem gut sortierten Super- oder Biomarkt und auch bei Drogeriemärkten. Im Supermarkt sollte man vielleicht auch mal mehr in Richtung der Regale mit Bioprodukten schauen.

Die klassische Farbe ist weiß, aber auch roten und schwarzen Quinoa gibt es. Schwarzer Quinoa ist nicht handelsüblich und findet ihr, nach meinem Wissen, nur online.

Es gibt auch einen Hersteller, der Bio-Quinoa in Deutschland nachhaltig anbaut. Die Firma „Mudda Natur“. Kennengelernt habe ich die Firma über die Fernsehsendung „Die Höhle der Löwen“. Tatsächlich schmeckt der Quinoa anders und für mich besser als der handelsübliche aus dem Ausland.

Hier könnt ihr das volle Korn genießen. Und egal, ob in einer veganen oder omnivoren Ernährung: Vollkornprodukte sollten regelmäßig Einzug in unseren Speiseplan halten.

Vielleicht habt ihr Lust, selbst zu stöbern. Die Frühstückscerealien sind auch zu empfehlen. Darüber hinaus gibt es auch Fertiggerichte.

Es schmeckt nicht nur der Quinoa anders, sondern auch die verarbeiteten Produkte. Hier möchte ich besonders die glutenfreien Nudeln hervorheben. Unter uns gesagt: Linsen- oder Kichererbsen-Nudeln schmecken mir überhaupt nicht. Doch die Quinoa-Nudeln haben etwas Nussiges und schmecken gut, wenn man sie unter Soßen hebt.

Und das Beste: Sie müssen nur 1 ½ Minuten gekocht werden.

Schaut euch selbst mal um:

 www.muddanatur.com



Kartoffel-Quinoa-Bratlinge

Zutaten

- 250 g Kartoffeln
- 125 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 EL Semmelbrösel/oder glutenfreies Paniermehl aus Mais
- Pfeffer/Salz
- Optional Chili
- Gewürz Paprika scharf
- 1 TL Senf
- Petersilie
- Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung

Zunächst kocht ihr die Kartoffeln und die Quinoa getrennt voneinander. Die Möhre fein raspeln. In der Zwischenzeit bratet ihr eine **kleingeschnittene** Zwiebel mit der geraspelten Möhre in Rapsöl an. Anschließend füge ich etwas Paprika (scharf), Chili, Pfeffer und Salz hinzu. Sobald die Kartoffeln und die Quinoa fertig sind, beides etwas abkühlen lassen. Anschließend die Kartoffeln zerdrücken, dann den Senf, die Semmelbrösel und die Petersilie sowie die Quinoa, die Zwiebel und Möhre hinzufügen. Bereits beim Mengen merkt ihr, wie gut sich die Masse verbindet. Jetzt formt ihr die Bratlinge und bratet sie in Rapsöl an.

Das hört sich nach viel Arbeit an? Etwas Arbeit ist es, aber es lohnt sich. Ich mache gerne die doppelte Menge und habe dann noch etwas für den nächsten Tag.

Dieser Bratling wäre auch eine tolle Ergänzung zu der Gemüsepfanne.

Ihr mögt es lieber mediterran?

Mediterrane Quinoa-Bratlinge

Das Rezept stammt von Mudda Natur und hatte ich in einen meiner Pakete als Rezeptidee.

Zutaten

- 100 g Quinoa Vollkornflocken
- 75 g Haferflocken (fein und falls glutenfrei, dann glutenfreie Haferflocken)
- 1 Zucchini (gerieben)
- 1 EL Leinsamen
- Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Oregano oder Basilikum)



Zubereitung

Quinoa-Flocken und Leinsamen in etwas heißem Wasser quellen lassen. Zucchini, Kräuter und Gewürze unterrühren. Die Bratlinge formen und in der Pfanne mit Öl anbraten.

Quinoa überzeugt euch nicht? Dann schaut einfach im Internet nach veganen Bratlingen und probiert euch aus. **Ihr habt die Wahl!**

By the way: Bei „Frosta“ gibt es zwar kein Patty mehr, dafür ein „Chili con Quinoa“. Falls es dann mal schneller gehen muss.



Quellenangaben (Stand März 2026)

Bild 1: https://www.rewe.de/produkte/rewe-bio-quinoa-weiss-500g/9029547/?ecid=pla_google_vs_nonbr_rewe%7Cem%7Cenga%7Cn%7Ccia-dms-bio_kochen-backen_lia_8160273582_85187804820_pid%3A9029547_ch%3Alocal_nn_d%3Ac&marketCode=1940222

Bild 2: <https://www.dm.de/dmbio-quinoa-tricolore-p4066447576283.html?appPageType=productdetails&appProductId=4066447576283&setSelectedStore=D54B>

Bild 3: <https://www.davert.de/produkte/roter-quinoa-200g>

Bild 4 und 5: <https://www.muddanatur.com/collections/all>

Bild 6: https://www.frosta.de/produkte/schnelle-gerichte/chili-con-quinoa/?gad_source=1&gad_campaignid=15384222191&gbraid=0AAAAADfSze_wSmi-gkHZ5rpz6aRbKC298&gclid=EAlaIqOBChMlIpbSrfXvkgMVUGWRBR1RTDqqEAAYASA AEgLzevD_BwE