



# ZUCCHETTI- QUINOA- TÄTSCHLI

für 12 Stück

zubereiten: ca. 50 Minuten

quellen lassen: ca. 1½ Stunden

Tätschli

150 g Quinoa

4 dl Gemüsebouillon, siedend

200 g Zucchini, grob gerieben

50 g Stangensellerie,  
in ca. 5 mm breiten Stücken

2 Eier

50 g feine Haferflocken

Salz, Pfeffer

1½ EL Ghee (oder Butter)

Sauce

180 g Joghurt nature

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Zitrone, abgeriebene Schale

2 EL Pfefferminze,  
fein geschnitten

wenig Salz, Pfeffer

wenig Pfefferminze

1 Zitrone, in Schnitzen

**Tätschli:** Quinoa in der Bouillon etwa 20 Min. weich köcheln. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt etwa eine Stunde quellen lassen. Zucchini und alle Zutaten bis und mit Pfeffer beigegeben, mischen und nochmals etwa 30 Min. quellen lassen. ½ EL Ghee in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. 4×1 gehäufte EL Quinoamasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze beidseitig je etwa 5 Min. braten, warm stellen. Vorgang zweimal wiederholen.

**Sauce:** Joghurt, Knoblauch, Zitronenschale und Pfefferminze mischen, würzen, zu den Tätschli servieren. Mit Pfefferminze und Zitronenschnitzen garnieren.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:

[www.mahlerundco.ch/rezepte](http://www.mahlerundco.ch/rezepte)

