



## Quinoa-Porridge

mit paniertem Kürbis



Zutaten für 2 Personen:

**Für das Porridge**  
200 g Quinoa bunt  
500 ml Mandelmilch  
Salz  
1 Schuss Hafer-Sahne

**Für den Kürbis**  
1 beliebiger Kürbis  
1 Ei  
Paniermehl

Den Quinoa waschen, abtropfen lassen und in einem Topf kurz anschmoren. Leicht salzen und mit der Milch ablöschen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf von der Kochstelle nehmen und einen Schuss Soja-Cuisine beifügen. Bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Den Kürbis nach Wahl (z.B. Hokkaido, Patisson, Butternuss etc.) waschen und in Scheiben schneiden. Danach kurz in heißem, gesalzenem Wasser blanchieren, abkühlen lassen, einen Teil pürieren und unter den Porridge rühren, den anderen Teil in Ei und Mehl panieren. In einer Pfanne mit Öl oder Butter den Kürbis von beiden Seiten anbraten und gemeinsam mit einer Portion Porridge servieren.