

Rezept

Quinoa-Bratlinge mit Gurkensalat

Ein Rezept von Quinoa-Bratlinge mit Gurkensalat, am 25.04.2024

Zutaten

Für die Bratlinge:

80 g Quinoa	160l ml Gemüsebrühe
1 Möhre (ca. 80 g)	½ Banane (ca. 70 g)
100 g Gouda	2 Eier (M)
80 g Haferkleie	1 EL Currypulver
Salz	3 EL Rapsöl

Für den Salat:

1 Salatgurke	2 EL Weißweinessig
1 EL Rapsöl	1 EL TK-Dill
Salz	Agavendicksaft (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 40 g F, 37 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Für die Bratlinge die Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen (siehe Tipp S. 20). Mit der Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen. Die Quinoa dann vom Herd nehmen und offen noch ca. 5 Min. quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit für den Salat die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Essig, Rapsöl und Dill zu einem Dressing verrühren. Über die Gurkenscheiben träufeln und gut mischen. Den Salat mit Salz und nach Belieben mit Agavendicksaft abschmecken.
3. Die Möhre schälen und fein raspeln. Die Banane schälen und mit dem Gouda grob reiben. Möhre, Banane, Gouda, Eier, Haferkleie und Currypulver verkneten. Die Quinoa bei Bedarf abgießen und untermischen. Die Masse mit Salz abschmecken und ca. 10 Min. ruhen lassen. Ist die Quinoamasse danach noch sehr weich, etwas Haferkleie unterkneten, bis sie gut formbar ist.
4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne (28 cm Ø) bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Aus der Quinoamasse mit angefeuchteten Händen 6 Bratlinge formen und im heißen Öl von jeder Seite in ca. 3 Min. goldbraun braten. Die Bratlinge mit dem Gurkensalat auf zwei Tellern anrichten und servieren.