

Rezept

Bohnen-Quinoa-Bratlinge mit Salat und Grapefruitdressing

Ein Rezept von Bohnen-Quinoa-Bratlinge mit Salat und Grapefruitdressing, am 19.04.2024

Zutaten

150 g Quinoa	1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
125 g Pflücksalat	1 Bund Radieschen
4 Stangen Staudensellerie	1 Avocado
1 Grapefruit	2 EL Apfelessig
4 EL Leinöl	½ TL Rohrohrzucker
1 TL Senf	Salz
Pfeffer	50 g Kürbiskerne
3 EL Tomatenmark	4 EL Bratöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 38 g F, 15 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem feinen Sieb abbrausen und in Wasser nach Packungsanweisung weich garen. Die Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Die Radieschen putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und ca. 1 cm groß würfeln. Salat, Radieschen, Sellerie und Avocado in einer Schüssel mischen.
3. Für das Dressing die Grapefruit halbieren und ca. 6 EL Saft auspressen. Mit Essig, Öl, Zucker und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Quinoa, Kidneybohnen, Kürbiskerne, Tomatenmark, Salz und Pfeffer im Standmixer pulsierend pürieren, es darf leicht stückig sein. Aus der Masse mit den Händen 8 Bratlinge (à ca. 10 cm Ø) formen und in einer Pfanne im Bratöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Zum Servieren die Salatzutaten mit dem Dressing mischen und mit den Bratlingen auf Tellern anrichten.