

Rezept

Quinoa-Bratlinge mit Pestokartoffeln

Ein Rezept von Quinoa-Bratlinge mit Pestokartoffeln, am 30.09.2023

Zutaten

250 g Quinoa	Salz
800 g kleine festkochende Kartoffeln	3 Handvoll Petersilie
1 rote Zwiebel	200 g TK-Erbsen
Pfeffer	6 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe	1 Handvoll Walnusskerne
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 26 g F, 18 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in ein Sieb geben und abbrausen. Mit 500 ml Salzwasser in einen Topf geben. Das Wasser zum Kochen bringen und die Quinoa zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Kartoffeln waschen, mit Wasser in einen großen Topf geben und in ca. 20 Min. weich kochen. Abgießen und ca. 300 g im Topf warm halten. Den Rest kalt abschrecken, pellen und grob in eine Schüssel reiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ein Drittel fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Gehackte Petersilie, Zwiebel, Quinoa und Erbsen zur Kartoffelmasse geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit angefeuchteten Händen 6-7 cm große runde Bratlinge formen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. goldbraun braten.
4. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Mit der übrigen Petersilie, den Walnüssen und dem übrigen Olivenöl (4 EL) in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab pürieren. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zum Pesto geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Quinoa-Bratlinge auf Teller verteilen. Die übrigen Kartoffeln mit dem Pesto vermengen und dazu servieren.