

Rezept

Quinoa-Möhren-Puffer

Ein Rezept von Quinoa-Möhren-Puffer, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Quinoa	Salz
350 g Möhren	100 g mittelalter Gouda
10 g Ingwer	2 Eier
5 EL Schnittlauchröllchen	2 TL scharfes Currypulver
200 g Schmand	150 g Joghurt
2 TL abgeriebene Bio-Limettenschale	4 EL gehackter Koriander
Olivenöl für das Backblech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Quinoakörner in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. In einem Topf 375 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Quinoa körner dazugeben, ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln und anschließend ohne Hitzezufuhr 5 Min. ausquellen lassen. Quinoa in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Möhren putzen, schälen, auf der Gemüsereibe grob raspeln und den Saft ausdrücken. Den Gouda grob reiben. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Möhrenraspel mit Quinoa, Ingwer, Eiern, Schnittlauchröllchen und Gouda in einer Schüssel vermischen und kräftig mit Currypulver und Salz würzen.
3. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen und zwei Backbleche mit Olivenöl fetten. Aus der Quinoamasse 16 Puffer auf dem Backblech formen. Dafür je 2 EL Teig auf das Blech setzen und zu einem Puffer von ca. 10 cm Ø flach drücken. Die Puffer im Backofen (Mitte) 20 Min. goldbraun backen.
4. Inzwischen den Schmand mit dem Joghurt, der Limettenschale, dem Koriander und etwas Salz verrühren. Den Dip zu den noch warmen Quinoa-Möhren-Puffern servieren.