

Rezept

Quinoabratlinge mit Avocadosalsa

Ein Rezept von Quinoabratlinge mit Avocadosalsa, am 26.04.2024

Zutaten

2	Möhren	180 g	Quinoa
500 ml	Gemüsebrühe	2 EL	Sojamehl
2 TL	Senf	1 TL	Currypulver
1 TL	gemahlener Koriander	2	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen	1	Avocado
1/2 Bund	Koriandergrün	200 g	Mais (aus der Dose)
3 EL	frisch gepresster Limettensaft	2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Agavendicksaft		Salz
	Pfeffer		Cayennepfeffer
3 EL	Kürbiskerne		Mehl zum Arbeiten
	Sonnenblumenöl zum Braten		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und raspeln. Den Quinoa mit 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen. Möhren dazugeben und 5 Min. weitergaren. Sojamehl, Senf und Gewürze unterrühren und die Masse 10 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Salsa die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Avocado halbieren, entkernen, schälen und würfeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mais abtropfen lassen. Alles mit Limettensaft, Öl und Agavendicksaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
3. Kürbiskerne fein hacken, unter die Bratlingsmasse kneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit bemehlten Händen 12 Bratlinge formen und portionsweise im Öl von beiden Seiten knusprig braun braten. Mit Salsa servieren. Dazu passt Salat.