

QUINOA-SÜSSKARTOFFEL BRATLINGE



Vorbereitungszeit 30 Minuten | Kochzeit 5 Minuten | Leicht | 4 Portionen



Quinoa ist eine Art Getreide, genauer gesagt ist es ein Nachtschattengewächs. Der Einfachheit halber bleiben wir aber einfach mal bei Getreide.

Es ist in Südamerika beheimatet, genauer gesagt in Peru, Ecuador und Bolivien. Mittlerweile ist es aber weltweit sehr beliebt geworden. Das liegt sicher daran, dass es neben seinem guten Geschmack auch ernährungsphysiologisch sehr wertvoll ist. Es enthält viele Proteine, wodurch es besonders auch in der vegetarischen und veganen Küche sehr gerne verwendet wird.

Schritt 01

Den Quinoa waschen und mit dem Wasser in den Reiskocher geben. Alternativ im Topf mit Deckel zum kochen bringen, die Hitze reduzieren und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend von der Hitze nehmen und weitere 10 Minuten mit Deckel ziehen lassen.

Schritt 02

Die Zwiebel würfeln. Die geschälte Süßkartoffel auf einer Vierkantreibe mit der groben Seite reiben. Den Spinat gründlich waschen und trocken schleudern.

Schritt 03

Die Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl anschwitzen. Dann die Süßkartoffel zugeben ein paar Minuten weiter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und dem Currypulver würzen. Zum Schluss auch den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Schritt 04

Alles in einem Schüssel mit dem Quinoa geben. Das Leinsamenmehl oder die Leinsamen zugeben, die SpeiBestärke und das verquirte Ei. Wenn Ihr keine Leinsamen verwendet, bracht ihr eventuell 2 El Speisestärke. Alles gut durchmischen und die Bratlinge formen. In einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl auf mittlerer Hitze von beiden Seiten schön goldbraun anbraten.

Schritt 05

Für den Dip einfach den Joghurt mit Kräutern mischen (ich habe hier Schnittlauch genommen), mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig! Wer noch etwas Feuer mag gibt ein wenig Sriracha Soße oder eine andere Chili Soße hinzu.

Quinoa-Süßkartoffel Bratlinge mit Joghurt-Kräuter Dip / vegetarisch / Thomas kocht

Zutaten

- 100 g [Quinoa](#)
- 200 ml Wasser
- 100 g Spinat
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Tl Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 1-2 El Speisestärke

- 1 Ei
- Optional 1 El Leinsamenmehl oder Leinsamen geschrotet (wenn ihr Leinsamen verwendet reicht 1 El Stärke)
- Etwas Sonnenblumenöl zum braten
- Für den Dip: 5 El Joghurt, Salz, Pfeffer, Kräuter (ich habe Schnittlauch genommen), optional etwas Chili Soße

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.9 / 5. Anzahl der Bewertungen 10

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Mein Backbuch*:

