



Bratlinge aus Quinoa, Spinat und Pilzen

Zutaten für 4 Portionen

Für die Bratlinge

- 250 g Pilze , gemischt (Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze) – säubern und in kleine Würfel schneiden
- 150 g Quinoa tricolore – über einem Sieb spülen und abtropfen lassen
- 150 g Spinat, TK – auftauen, auspressen und hacken
- 80 g Haferflocken
- 6 g Backpulver

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 TL Tamari (Sojasauce)
- 30 g Cashewmus
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 TL fein gehackter Thymian
- 2 EL fein geschnittener Oregano

Für den Dip

- 100 g saure Sahne, vegan (z. B. von [Soyana](#))
- 4 EL Mayonnaise, vegan ([selbermachen](#))
- ½ Bio-Limette – davon den Saft und den Abrieb
- 1 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 2 EL fein geschnittene Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Bratlinge die Quinoa in der Gemüsebrühe zusammen mit dem Lorbeerblatt ca. 15 Min. köcheln und dann ca. 10 Min. ausquellen lassen. Dann das Lorbeerblatt entfernen. Falls noch Flüssigkeit vorhanden sein sollte, die Quinoa über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 5 Min. scharf anbraten. Dann mit Tamari beträufeln, den Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Den Ofen auf 80 °C Umluft vorheizen.

Den Spinat mit dem Cashewmus zu den Pilzen geben, gefolgt von Quinoa, Haferflocken, Backpulver und Oregano. Das Ganze gut miteinander vermengen. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, abschmecken und mit leicht angefeuchteten Händen zu Bratlinge formen.

2 EL Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Dann auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben und zum Warmhalten in den Ofen stellen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dip in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Quinoa Bratlinge zusammen mit dem Dip geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 438 kcal
- Kohlenhydrate: 74 g
- Eiweiss: 21 g
- Fett: 52 g