

Quinoa-Bratlinge mit Blumenkohl

Zutaten für 2 Portionen

Für die Quinoa-Bratlinge

- 120 g rote Bohnen aus der Dose - über einem Sieb abgiessen und spülen
- 100 g Quinoa - gründlich spülen
- 1 rote Zwiebel - fein würfeln
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 geriebene Knoblauchzehe

Weitere Zutaten und Gewürze

- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Flohsamenschalen
- ¼ TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 EL fein gehackter Liebstöckel
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Blumenkohl und die Pilzsauce

- 250 g Blumenkohl - in kleine Röschen teilen
- 250 g Champignons - grob zerkleinern
- 1 rote Zwiebel - grob zerkleinern
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten

Für die Quinoa-Bratlinge die Gemüsebrühe und die Quinoa in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei starker Hitze ca. 1 Min. kochen lassen, anschliessend die Hitze reduzieren, so dass die Körnchen nur noch leicht köcheln. Den Topf abdecken und 15 Min. köcheln lassen. Dann die Hitze abstellen und die Quinoa abgedeckt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die roten Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Leinsamen und die gehackten Liebstöckelblätter in einen Mixer geben und 30 Sek. kräftig mixen, so dass eine homogene Masse entsteht.

Die Masse in eine grosse Schüssel geben; gefolgt von den restlichen Zutaten für die Bratlinge - bis auf das Erdnussöl. Sobald die Quinoa bereit ist, ebenfalls in die Schüssel geben. Das Ganze gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 150 °C Umluft aufheizen.

Anschliessend die Masse zuerst in 6 gleich grosse Bällchen rollen und dann 1 cm flachdrücken.

2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin beidseitig goldbraun anbraten. Zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten geben und zum Warmhalten in den Ofen stellen.

Für die Sauce das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und darin die Champignons zusammen mit den Zwiebeln ca. 3 Min. braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Thymian hinzufügen und 5 Min. köcheln lassen.

Das Ganze in einem Standmixer fein pürieren, anschliessend zurück in den Topf geben. Dann die Sojasahne und Edelhefeflocken einrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zur Seite stellen und vor dem Servieren noch einmal aufkochen.

Für den Blumenkohl einen Topf mit Wasser aufkochen, reichlich salzen und den Blumenkohl darin 5 Min. kochen. Danach abgiessen, abtropfen lassen und im Topf kurz abgedeckt warmhalten.

Tipp: Das Kochwasser kannst du als Basis für eine Gemüsesuppe weiterverwenden.

Die Quinoa-Bratlinge aus dem Ofen nehmen, zusammen mit der Pilzsauce und dem Blumenkohl auf zwei Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 613 kcal, Kohlenhydrate: 59 g, Eiweiss: 23 g, Fett: 30 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-quinoa-burger-mit-kurkuma.html>