



Möhren-Couscous-Frikadellen mit Avocado-Gurken-Salsa

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	250 g
Karotten	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Sesam, weiß	10 g
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Öl	3 EL
Salatgurken	1 St.
Avocado	1 St.
Chicorée	220 g
Zitronen	1 St.
Quark 20 % Fett i.Tr.	150 g
Honig	1.5 EL
Senf	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. Gemüsebrühe ggf. anrühren, in einem Topf auf mittlerer Stufe erwärmen, Couscous hinzugeben für ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit Karotten schälen, Enden entfernen und fein raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Sesam fettfrei rösten. Karottenraspel hinzugeben und 2 Min. mit garen.
2. In einer Schüssel Karotten, Sesam, Eier, Petersilie, Mehl und Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen 10–12 Frikadellen als Bratlinge formen. In einer Pfanne 2 EL ÖL erhitzen. Frikadellen unter ständigem Wenden ca. 8 Min. rundherum knusprig braten, ggf. Öl nachgeben. Bratlinge aus der Pfanne heben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit Gurke schälen, würfeln und in eine Schüssel geben. Avocado halbieren, Kern entfernen mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen und fein würfeln. Das Fruchtfleisch zur Gurke in die Schüssel geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Gurken-Avocado-Salsa mit 1–2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. In einer Schüssel Quark mit Honig, Senf, übrigem Zitronensaft glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Chicorée waschen, trocken schütteln und anschließend in Blättchen teilen. Möhren-Couscous-Frikadellen und Avocado-Gurken-Salsa auf Tellern anrichten und mit Chicorée-Schiffchen und Honig-Senf-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Chicorée ist in den Wintermonaten ein prima Vitaminlieferant. Die Kombination mit dem Honig-Senf-Dip mildert den leicht bitteren Geschmack ab. Am besten lagerst du ihn im dunklen Kühlschrank, da sich durch Lichteinfluss vermehrt Bitterstoffe bilden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	535 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	20 g