



Orientalische Quinoa-Karotten-Frikadellen mit Kräuter-Skyr



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Raz el Hanout Gewürz	
Karotten	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Minze, frisch	20 g
Öl	3 EL
Zucker	
Skyr, natur	300 g
Pfeffer, schwarz	
Eier	1 St.
Paniermehl	3 EL
Zimt	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Quinoa im Sieb mit heißem Wasser gründlich abspülen. Anschließend in einem Topf mit ca. 900 ml Salzwasser und Ras el Hanout zugedeckt aufkochen und ca. 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Danach abgießen und abkühlen lassen.
2. Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und Pfanne vom Herd nehmen. In einer Schüssel Skyr mit 1 EL Karottenraspeln und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Schüssel restliche Karotten mit Quinoa, Ei und Paniermehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Aus der Masse ca. 4 cm große Frikadellen formen und leicht platt drücken.
5. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Quinoa-Frikadellen von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Die vegetarischen Frikadellen mit Kräuter-Skyr auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Salat mit Pflaumenvinaigrette](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	467 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g