



Quinoa-Bratling mit Hummus

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Olivenöl	2 EL
Kichererbsen	300 g
Karotten	1 St.
Zitronen	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Koriander, frisch	15 g
Sesam, weiß	50 g
Kreuzkümmel	0.25 TL
Eier	1 St.
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, Quinoa mit Curry und Olivenöl vermischen und weitere ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Kichererbsen abgießen, in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. 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 Sesam fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. anrösten. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, die Hälfte des gerösteten Sesams und Kreuzkümmel sehr fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas kaltes Wasser zugeben. Hummus mit Salz, Olivenöl und übrigem Sesam abschmecken.
4. In einer Schüssel Karotten, Zwiebeln, Quinoa und Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 4 cm große Bratlinge formen und leicht platt drücken.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Quinoa-Bratlinge von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Quinoa-Bratlinge mit Hummus auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	536 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	21 g