



Zucchini-Quinoa-Bratlinge mit Gurken-Sojaghurt-Dip

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	200 g
Salz	
Zucchini	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salatgurken	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Sojaghurt	500 g
Pfeffer, schwarz	
Haferflocken, zart	6 EL
Senf	2 TL
Öl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, grobe Reibe

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf etwa 700 ml Salzwasser bei hoher Stufe zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen und Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Zucchini waschen, Enden abschneiden und fein raspeln. Zucchini salzen, in einem Sieb gut abtropfen lassen, mit den Händen ausdrücken und beiseitestellen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Gurke waschen, Enden entfernen und reiben. Gurke mit den Händen ausdrücken. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Sojaghurt, Gurke und Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Schüssel Zucchini, Quinoa, Zwiebel, Haferflocken und Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, mit den Händen ca. 2 cm dicke Bratlinge formen und anschließend von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun braten.
5. Bratlinge auf Tellern anrichten und mit Gurken-Sojaghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	401 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g