

BOWL MIT KNUSPRIGEN QUINOA-BRATLINGEN UND ROTE-LINSEN-HUMMUS

LINSEN | (PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE, SALAT | 45-60 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (4 Portionen)

Für die Bowl:

4 kleine Karotten
200 g wilder Brokkoli
2 Minigurken
100 g Mangoldblättchen
Sprossen
Kresse

Für die Bratlinge:

100 g Müller's Mühle Quinoa
1 Karotte
1 kleine Zwiebel
25 g zarte Haferflocken
1 TL Mais- oder Speisestärke
1/2 TL Currypulver
2 Stiele glatte Petersilie
Salz
Pfeffer
Öl zum ausbraten

Für das Rote-Linsen-Hummus:

100 g rote Linsen
1 Msp. Kreuzkümmel
1 Msp. Currypulver
1 Msp. Rauchpaprikapulver
2 EL Tomatenmark
1 Msp. Knoblauchpulver
2 EL Olivenöl
2 Spritzer Zitronensaft

Für das Dressing:

4 EL Weißweinessig
6 EL Olivenöl
1/2 TL mittelscharfer Senf
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker

Produktempfehlungen



ROTE LINSEN



QUINOA

Zubereitungen

1. Für das Hummus rote Linsen waschen und für 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Linsen abschütten, abkühlen lassen. Linsen, Gewürze, Zitronensaft, Tomatenmark und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem

Stabmixer oder Zerkleinerer pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist nach und nach etwas Wasser zugeben, bis das Hummus eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Bratlinge Quinoa in einem Sieb gründlich kalt abspülen. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Aufkochen, dann mit Deckel 15-20 Minuten quellen lassen. Währenddessen die Karotte raspeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Zwiebel mit etwas Öl auf der Pfanne glasig dünsten.
3. Den abgekühlten Quinoa in eine Schüssel geben. Mit gedünsteter Zwiebel, gehackter Petersilie, geraspelten Karotten, Currypulver, Salz und Pfeffer vermengen. Haferflocken und Maisstärke dazugeben und verkneten. Nochmals abschmecken.
4. Hände leicht anfeuchten und sechzehn flache Bratlinge ausformen. Öl in eine Pfanne geben und die Bratlinge bei mittlerer Hitze goldbraun ausbraten.
5. Brokkoli in Salzwasser bissfest garen. Mangoldblätter waschen und trocken schleudern. Karotten mit einem Julienneschäler in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Salat in Bowls anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Bratlinge auf den Salat legen und zusammen mit dem Linsen Hummus servieren.