

Quinoa-Frikadellen mit Senf-Dipp

Zutaten:

100 g Quinoa (möglichst Vollkorn)
Salz
400 g gegarte weiße Bohnen oder Kichererbsen
1 Möhre (etwa 175 g)
1 Zwiebel
Öl zum Braten
1 Ei
50 g Semmelbrösel
¼ TL Chiliflocken
¼ TL Koriandersaat, gemahlen
¼ TL Muskatnuss, gerieben
Pfeffer nach Geschmack

Für den Dipp:

200 g Schmand
1 EL Senf
1 TL Honig oder Agavendicksaft
1 EL gehackter Dill
1 EL gehackte Petersilie
Salz & Pfeffer nach Belieben

besondere Utensilien:

Küchenreibe
Stabmixer oder Kartoffelstampfer

Zubereitung:

- Quinoa in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen, in 250 ml gesalzenem Wasser (bzw. nach Herstellerangaben) garkochen und abkühlen lassen.
- Möhre schälen und fein reiben.
- Zwiebel fein würfeln, zusammen mit den Möhren in etwas Öl andünsten und abkühlen lassen.
- Bohnen abgießen und mit dem Mixstab pürieren (oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken).
- Quinoa, Zwiebeln, Möhrenraspeln, Ei, Semmelbrösel und Gewürze dazugeben und alles mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten.
- Mit angefeuchteten Händen kleine, wunderschöne Bratlinge daraus formen und in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- Für den Dipp alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einer Creme vermengen.