



Rote Quinoa-Bratlinge mit Daal & Sprossen

🕒 Vorbereitung: 50 Minuten
Zubereitung: 35 Minuten
Total: 85 Minuten

👤 Portionen: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für die roten Quinoa-Bratlinge

- 30 g geschrotete Leinsamen (das ist der Ei-Ersatz)
- 150 g rote Quinoa
- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 330-340 g)
- 55 g (geröstetes) Kichererbsenmehl
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel

Für das rote Linsen-Daal

- 1 Zwiebel (ca. 70-80 g)
- 180 g Karotten
- 1-2 bzw. ca. 100-120 g Stangen Staudensellerie (optional/kann entfallen)
- 180 g rote Linsen
- 1-2 TL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 85 g Tomatenmark
- 100 ml Pflanzendrink
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung, die fast in jedem Supermarkt erhältlich ist oder mehr Kreuzkümmel verwenden)
- 1 kl. TL Kreuzkümmel (Cumin)
- Meersalz
- Chiliflocken nach Belieben (oder Pfeffer)
- Eine Hand voll frischer Koriander (kann entfallen oder durch Petersilie ersetzt werden)
- Optional: 1 EL schwarzer Cumin (ganze Körner)
- Optional: 2 EL ungesüßter Sojajoghurt pro Portion (ich benutze Sojade natur)
- Optional: Sprossen zum Garnieren (hier benutzt: Rote Rettich Kresse)

Zubereitung (Quinoa-Buletten 20 Minuten + 35 Minuten Backzeit, Daal ca. 30 Minuten Zubereitungszeit)

1. 30 g geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser vermischen und bis zur späteren Verwendung quellen lassen.
2. 150 g rote Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen. Quinoa anschließend mit 300 ml Wasser aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Quinoa bei möglichst geschlossenem Deckel 13-15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Dann Quinoa vom Herd nehmen, Topfdeckel schließen und nochmals 10-15 Minuten nachquellen lassen.
3. Tipp: Wenn Ihr helle oder bunte Quinoa verwendet, können Kochzeit und Wassermenge ganz leicht variieren. Quinoa einfach nach Packungsanleitung zubereiten. Wichtig ist aber: Quinoa IMMER vorher gründlich spülen. Denn das entfernt die Bitterstoffe und den leicht muffigen Geschmack, den Quinoa sonst hat.
4. Zeitgleich zum Kochen der Quinoa eine Süßkartoffel (ca. 330-340 g) schälen und in Stücke schneiden. Süßkartoffelstücke in einem Dampfgarer 12-14 Minuten garen, bis sie weich sind (oder in Wasser weichkochen). Süßkartoffelstücke anschließend etwas ausdampfen lassen.
5. Ofen auf 200 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze) vorwärmen und ein Blech mit Backpapier belegen.
6. Die Süßkartoffelstücke in einer Schüssel mit einer Gabel gut zerquetschen oder im Mixer pürieren. Süßkartoffelbrei mit der gekochten roten Quinoa, den gequollenen Leinsamen, 4 EL Kichererbsenmehl (55 g), einer großen Prise Meersalz, sowie reichlich Chiliflocken oder Pfeffer und 1 TL Kreuzkümmel vermengen.
7. Mit den Händen 9 Quinoa-Bratlinge formen und auf das Backpapier geben.
8. Quinoa-Süßkartoffel-Bratlinge im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft 23-35 Minuten backen. Bratlinge aus dem Ofen nehmen oder warm stellen.

9. Variation: Ihr könnt die Quinoa-Bratlinge natürlich auch ganz einfach mit etwas Pflanzöl in einer Pfanne beidseitig anbraten. Das funktioniert auch super und die Bratlinge werden durch das Öl sogar noch etwas saftiger - das passt z.B. gut, wenn man sie in Burger gibt.
10. Für das Daal 180 g Karotten waschen, die Ende abschneiden und die Karotten fein aufschneiden.
11. 1-2 Stangen Staudensellerie waschen und aufschneiden. Eine Zwiebel abziehen und würfeln.
12. Die roten Linsen (180 g) in einem feinen Sieb gründlich spülen.
13. 1-2 TL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel wenige Minuten anschwitzen. Karotten- und Selleriestücke dazu geben und 2-3 Minuten anbraten. Die gespülten Linsen dazu geben, 85 g Tomatenmark unterrühren, anrösten und 300 ml Wasser aufgießen. Nach ca. 5 Minuten Kochzeit 300 ml ungesüßten Pflanzendrink dazu gießen und rühren. Weitere 6-8 Minuten köcheln lassen. Dann nochmals rund 200 ml Wasser aufgießen.
14. Das Daal mit 1 TL Kurkuma, 1 TL Ras el-Hanout und 1 kl. TL Kreuzkümmel sowie reichlich Salz und Chiliflocken würzen. 2 EL Zitronensaft unterrühren. Die Gesamt-Kochzeit beträgt rund 20 Minuten. Das Daal ist fertig, wenn die Linsen nicht mehr fest, sondern sich zart aufgelöst haben, wie auf dem nachstehenden Bild zu sehen. Dann eine Hand voll frischen Koriander waschen, hacken und unterrühren.
15. 1 EL schwarzen Kreuzkümmel (black Cumin) unterheben und das Daal mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Daal auf Schalen aufteilen und die Quinoa-Bratlinge dazu geben. Jede Portion mit 1-2 EL ungesüßtem Sojajoghurt verfeinern sowie mit Chiliflocken bestreuen. Das Daal mit Sprossen und Koriander garniert servieren.

Guten Appetit, Ihr Lieben.