

Rote Bete-Bratlinge mit Salat

Diese Rote Bete-Bratlinge sind nicht nur extrem lecker, sondern auch super vielfältig. Ihr könnt sie zu Euren Bowls und Salaten machen, sie als Burger-Buletten verwenden, mit Dips servieren und warm oder kalt gleichermaßen genießen. Von Oktober bis in den November hinein hat die Rote Bete jetzt Hochsaison bei uns. Da man sie sehr gut lagern kann (sie reift nicht nach), ist sie als klassisches Wintergemüse bis in den Januar hinein bei uns regional erhältlich. Ich kaufe sie am liebsten, wenn sie noch ihre schönen grün-roten Blätter hat. So frisch vom Feld sind die Knollen besonders saftig und zart. Das Blattgrün der Rübe ist darüber hinaus aber auch super gesund und steckt voller Vitamine und Mineralstoffe. Werft sie also nicht weg, sondern verwendet sie in Euren Smoothies oder gebt die Blätter mit in den Salat! Sie schmecken toll. Rote Bete ist mit dem Mangold verwandt. Die Knollen enthalten viel Folsäure, versorgen Euch mit den wichtigen B-Vitaminen sowie Vitamin C, Kalium und Eisen. Rote Bete ist nachweislich cholesterinsenkend, wirkt entzündungshemmend und boostet Euer Immunsystem! Sie schmeckt außerdem roh wie gegart einfach fantastisch, leicht erdig und harmoniert besonders gut mit süßen, sauren Zutaten, aber auch mit Nüssen. Heute zeige ich Euch, wie Ihr mit Roter Bete und Quinoa köstliche Bratlinge macht, die Ihr ganz nach Belieben servieren könnt - zum Beispiel mit Salat oder macht Euch ein tolles Püree aus Kartoffeln, Blumenkohl oder Kürbis dazu! Viel Spaß dabei, Eure Lea.

Zutaten für 9 Bratlinge (2-4 Portionen)

Für die Rote Bete-Bratlinge

- 25 g geschrotete Leinsamen
- 180 g rote (oder helle) Quinoa
- Meersalz
- 340-350 g Rote Bete (= 3 kleine, feste Knollen)
- 1 Knoblauchzehe
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 1 TL Haushaltsnatron (oder etwas Backpulver)
- 1 EL Zitronensaft
- 60 g Kichererbsenmehl
- Pfeffer
- 1 TL Ras el-Hanout
- 2 EL Olivenöl (optional)

Tipp: Ihr könnt dieses Rezept sowohl mit roter (dunkler) Quinoa als auch mit heller oder bunter Quinoa zubereiten. Nur die Kochzeit und Wasserzufuhr variiert gering dabei. Helle Quinoa benötigt ein klein bisschen weniger Wasser und die Kochzeit beträgt 15-17 Minuten. Nehmt lieber etwas weniger Wasser zu Beginn und gießt bei Bedarf ein wenig Flüssigkeit nach. Wichtig: Quinoa sollte nach der Kochzeit immer noch etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ohne weitere Hitzezufuhr quellen. Dann wird sie besonders fluffig.

Für die Soße (= optional)

- 100 g Sojajoghurt natur (ich benutze Sojade)
- Eine kleine Knoblauchzehe
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL helles Tahini (Sesammus)
- 2 EL Zitronensaft

Serviervorschlag

- 1 TL zerstoßene Korianderkörner
- Einge Blätter Salat nach Belieben
- Einige Scheiben Gurke

Tipp: Ich habe erst kürzlich ein tolles, einfaches Rezept für Kürbis-Apfel-Chutney auf meinem Blog vorgestellt. Dieses passt ganz besonders gut zu den Bratlingen. Ihr findet [das Chutney-Rezept hier](#).

Zubereitung

25 g geschrotete Leinsamen mit 4 EL Wasser verühren und bis zur Verwendung quellen lassen. 180 g rote Quinoa unter fließendem Wasser gründlich spülen und mit 400 ml Wasser aufkochen lassen. Das Wasser leicht salzen. Wenn die Quinoa kocht, Hitze reduzieren und die Quinoa 18-20 Minuten sanft köcheln lassen. Nach der Kochzeit Quinoa gut durchrühren, Topfdeckel schließen und Quinoa 10 Minuten nachquellen lassen. Die Quinoa sollte vor der weiteren Verarbeitung leicht trocken und fluffig sein. In der Zwischenzeit 340-350 g Rote Bete gut waschen, die Wurzelenden/Blattenden abschneiden und die Knollen ungeschält aufraspeln. Dabei Einweghandschuhe verwenden. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. 1 Knoblauchzehe schälen. Eine Hand voll frische Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die gequollene Quinoa leicht abkühlen lassen und gut mit den Rote Bete-Raspeln sowie den gequollenen geschroteten Leinsamen vermengen. 1 geschälte Knoblauchzehe mit einer Presse dazu drücken. 1 TL Haushaltsnatron dazu geben und 1 EL Zitronensaft darauf träufeln, bis es beginnt zu schäumen. 60 g Kichererbsenmehl, eine kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 1 TL Ras el-Hanout in die Masse einarbeiten. Gehackte Petersilie untermengen. Mit Einweghandschuhen 9 Bratlinge formen und diese auf das Backpapier geben. Die Bratlinge bei 200 Grad Umluft rund 30 Minuten im Ofen backen. Man muss sie nicht wenden. Nach 10 Minuten Backzeit die Bratlinge mit einem Silikonpinsel ein klein wenig mit Olivenöl betupfen. Das macht sie schön saftig. Dieser Schritt kann aber auch entfallen, wenn man fettreduziert kochen möchte. Während die Bratlinge im Ofen garen, könnt Ihr aus den für die Joghurt-Soße angegebenen Zutaten einen leckeren Dip machen. Oder Ihr serviert die Bratlinge zum Beispiel mit [Hummus](#), [Guacamole](#), [Bohndip](#) oder diesem leckeren [Kürbis-Apfel-Chutney](#). Und natürlich eignen sie sich auch super als Patties für leckere Burger. Die Rote Bete-Bratlinge nach rund 30 Minuten Backzeit aus dem Ofen holen, mit dem Joghurt-Dip beträufeln und zusammen mit dem Salat servieren. Den Joghurt-Dip auch über den Salat geben. Wer mag, gibt noch etwas Zitronensaft und zerstoßene Koriandersamen über den Salat. Die Rote Bete-Bratlinge schmecken übrigens auch kalt sehr gut und können daher prima mitgenommen werden, als Snack für unterwegs oder zum Lunch im Büro. Oder macht Euch eine schöne Bowl,

wie diese hier. Freue mich auf Euer Feedback zu diesem Rezept, herzlichst eure Lea.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Quinoa-Buletten mit Guacamole](#)
- [Quinoa-Bärlauch-Buletten](#)
- [Borschtsch](#)
- [Rote Bete-Apfelsalat](#)