

# Rote Quinoa-Bratlinge mit Daal & Sprossen

Ihr Lieben, heute gibt es mit diesen Quinoa-Bratlingen und einem leckeren rote Linsen-Daal Mal wieder einen klassischen "Alleskönner" auf meinem Blog. Denn dieses Gericht könnt Ihr ganz unabhängig von der Saison, immer schnell und frisch zubereiten. Außerdem sind es sozusagen "zwei Rezepte in Einem". Denn die köstlichen Quinoa-Bratlinge könnt Ihr natürlich auch zu Euren Currys machen, sie mit Dips genießen oder als Highlight in Euren nächsten Burger packen. Diese super leckeren veganen Quinoa-Bratlinge könnt Ihr warm wie kalt und z.B. auch mit Dips Eurer Wahl oder als Burger-Patties genießen. Das Daal aus roten Linsen passt aber ganz wunderbar zu den Quinoa-Bratlingen und ist immer schnell und einfach gemacht. Das ist ein ganz typisches Rezept, wie ich es auch oft zubereite, um es mir am Tag darauf mit zur Arbeit zu nehmen. Dieses Rezept gehört außerdem zu der Reihe an "Fitness-Rezepte", die ich auf meinem Blog habe. Denn das Gericht versorgt Euch optimal mit allen essentiellen Aminosäuren - ist also ein richtiger Protein-Booster und zugleich sehr fettarm. Deshalb bereite ich die Quinoa-Bratlinge auch fettfrei im Ofen zu. Ihr könnt sie aber natürlich auch einfach in der Pfanne anbraten. Ganz, wie Ihr mögt. Ich hoffe, ich biete Euch hiermit wieder ein richtig tolles, alltagstaugliches Rezept, das immer gelingt und wirklich der ganzen Familie schmeckt. Freue mich schon sehr auf Euer Feedback, herzlichst Eure Lea

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die roten Quinoa-Bratlinge

Ich habe rote Quinoa für dieses Rezept gewählt. Aber Ihr könnt auch helle oder gemischte Quinoa benutzen.

- 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

Für dieses köstliche Daal benötigt Ihr nur wenige Zutaten.

- 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)**

30 g geschrotete Leinsamen mit 5 EL Wasser vermischen und bis zur späteren Verwendung quellen lassen. 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.

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.

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. Ofen auf 200 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze) vorwärmen und ein Blech mit Backpapier belegen. 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. Mit den Händen 9 Quinoa-Bratlinge formen und auf das Backpapier geben. Die Quinoa-Bratlinge einfach mit den Händen formen, auf der Arbeitsfläche etwas flach klopfen und auf das Backpapier legen. Keine Angst, sie lassen sich gut formen und halten prima zusammen. Quinoa-Süßkartoffel-Bratlinge im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft 23-35 Minuten backen. Bratlinge aus dem Ofen nehmen oder warm stellen.

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.

Ihr könnt diese Quinoa-Bratlinge auch mit Dips Eurer Wahl genießen oder sie als Burger-Buletten benutzen. Sie schmecken warm wie kalt gleichermaßen gut. Für das Daal 180 g Karotten waschen, die Ende abschneiden und die Karotten fein aufschneiden. 1-2 Stangen Staudensellerie waschen und aufschneiden. Eine Zwiebel abziehen und würfeln.

Die roten Linsen (180 g) in einem fein Sieb gründlich spülen. 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. 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. 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.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Back to basic](#)
- [Quinoa-Bärlauch](#)
- [Quinoa-Buletten](#)