



Quinoa-Lauch-Bratlinge mit Dip

an Spinat-Salat mit gerösteten Kichererbsen



30-40min



2 Personen

Kichererbsen können viel mehr als nur Hummus! Knusprig geröstet überzeugen sie als schmackhaftes Topping auf dem Salat. Der ist mit seinem cremigen Dressing und nussigen Kürbiskernen schon ganz allein ein echter Erfolg. Die goldbraun gebratenen Quinoa-Lauch-Bratlinge, die mit Dill und Lauchzwiebeln garniert und zweierlei Dips aus Crème fraîche und Sambal Oelek gereicht werden, vervollkommen das köstliche Mahl. Guten Appetit!

- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 100g Babyspinat
- 25g Kürbiskerne
- 25ml Sambal Oelek

- 1 Ei ³
- 3-4EL Weizenmehl ¹
- 1EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

Energie 1046kcal, Fett 61.4g,
Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 28.6g



1. Lauch garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit leicht gesalzenem Wasser füllen und das Wasser aufkochen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden, dann bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. weich und leuchtend grün kochen. Den **Lauch** in ein Sieb abgießen, die Pfanne auswischen und aufbewahren.



4. Quinoa-Teig mischen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Quinoa** mit dem **Lauch**, dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, abschmecken und 1 Ei sowie 3-4EL Mehl unterrühren. Ggf. mehr Mehl zugeben, bis der **Quinoa-Teig** zusammenhält. Den **Teig** zu **6 golfballgroßen Bällchen** formen.



2. Kichererbsen backen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1 EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im vorgeheizten Ofen in 18-20 Min. knusprig und goldbraun backen. **Tipp:** Falls die **Kichererbsen** zu früh fertig werden, den Ofen ausschalten und die **Kichererbsen** darin aufbewahren.



5. Bratlinge ausbacken

Die Pfanne ca. 0,5cm hoch mit Pflanzenöl füllen und mittelhoch bis stark erhitzen. Die **Teigbällchen** portionsweise in die Pfanne geben, mit einem Pfannenwender flach drücken und von jeder Seite 2-3Min. ausbacken, bis die **Bratlinge** goldbraun und knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit ggf. **übrigen Teigbällchen** genauso verfahren.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. **1EL Crème fraîche** mit 1EL Senf, 2EL Wasser und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat anmachen

Den **Spinat**, die **Gurken** und die **Kürbiskerne** mit dem **Dressing** vermengen. Die **restliche Crème fraîche** mit etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Die **Bratlinge** mit dem **Dill** und den **Lauchzwiebelringen** garnieren, den **Salat** mit den **Kichererbsen** garnieren und beides zusammen servieren. Die **Crème fraîche** und das **Sambal Oelek** dazu reichen.