



Quinoa-Lauch-Bratlinge mit Dip

an Spinat-Salat mit gerösteten Kichererbsen



ca. 50min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Dill
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat
- 50g Kürbiskerne
- 50ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ³
- ca. 80g Weizenmehl ¹
- 1-2EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1051kcal, Fett 60.9g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 28.5g



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 schmale Streifen schneiden, dann bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. weich und leuchtend grün kochen. Den **Lauch** in ein Sieb abgießen, die Pfanne auswaschen und aufbewahren.



4. Quinoa-Teig mischen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Quinoa** mit dem **Lauch**, dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen, abschmecken und 2 Eier sowie 75-80g Mehl unterrühren. Ggf. mehr Mehl zugeben, bis der **Quinoa-Teig** zusammenhält. Den **Teig** zu **12 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 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im vorgeheizten Ofen in 18-20Min. knusprig und goldbraun backen. **Tipp:** Falls die **Kichererbsen** zu früh fertig werden, den Ofen ausschalten und die **Kichererbsen** darin aufbewahren.



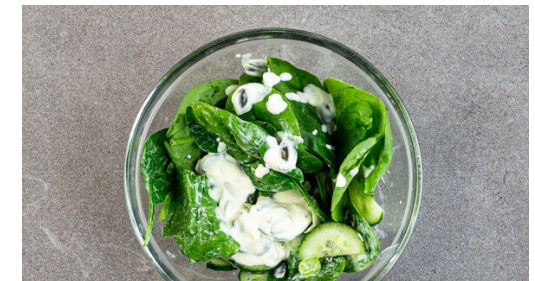
5. Bratlinge ausbacken

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 Küchentuch abtropfen lassen. Mit den **restlichen Teigbällchen** genauso verfahren.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. **2EL Crème fraîche** mit 1-2EL Senf, 4EL Wasser und je 1 kräftigen 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.