



## 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 Badjak gereicht werden, vervollkommen das köstliche Mahl. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 1 Becher Crème fraîche<sup>3</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 100g Babyspinat
- 25g Kürbiskerne
- 30g Sambal Badjak

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- 3-4EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- 1EL Senf<sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1067kcal, Fett 61.6g,  
Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 29.0g



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 1EL Pflanzenöl und je 1 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.



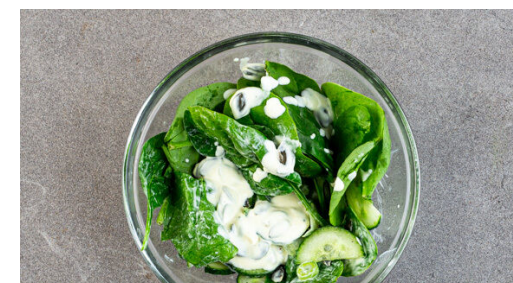
5. Bratlinge ausbacken

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 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 Badjak** dazu reichen.