



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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Dill
- 2 Becher Crème fraîche ³
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat
- 50g Kürbiskerne
- 60g Sambal Badjak

- 2 Eier ¹
- ca. 80g Weizenmehl ²
- 1½EL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 1073kcal, Fett 61.4g,
Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 29.1g



A top-down view of a glass bowl containing a mixture of brown rice, white rice, green onions, and a whole egg yolk. The bowl is placed on a grey surface.

4. Quinoa-Teig mischen

2. Kichererbsen backen

A top-down view of a black non-stick frying pan on a grey surface. Inside the pan, four salmon patties are cooking in oil. The patties are golden-brown on top and have visible green herbs and white onions. A small pat of butter is melting in the oil at the bottom of the pan.

5. Bratlinge ausbacken

3. Zutaten vorbereiten

A top-down view of a clear glass bowl containing a fresh salad. The salad consists of dark green spinach leaves, sliced cucumbers, and sliced mushrooms. A white, creamy dressing is drizzled over the ingredients. The bowl is placed on a light-colored, textured surface.

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.