



# Rote Bete Quinoabratlinge



Rezepte vom LAISEACKER

## Zutatenliste (2 Portionen):

1 rote Bete, 200 g Vollkornquinoa, 200 g Kichererbsen,  
100 g Kichererbsenmehl, 1 Zehe Knoblauch, 1/2 Zwiebel, 1 bisschen Olivenöl, 1 bisschen Kümmel, Kreuzkümmel, Pfeffer,  
1 Salat der Woche, 1 Bundzwiebel, 1 bisschen Kerne und Samen  
2 EL Mandelmus, 50 ml Balsamico Essig weiß, 1 geh. TL Senf  
1 TL Agavendicksaft

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden und kurz im Ofen backen. Währenddessen den Quinoa waschen, in Salzwasser kurz aufkochen und dann 10-15 Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Rote-Bete aus dem Ofen holen und in einem Mixergerät mit den Kichererbsen und etwas von dem Kichererbsenwasser, Knoblauch, Zwiebel und den Gewürzen cremig pürieren. Es dürfen gerne gröbere Stückchen im pürierten Gemüse bleiben.
2. Den Quinoa abgießen und mit der Rote-Bete-Creme vermengen. Nochmals final abschmecken und aus der Masse Bratlinge formen. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten knusprig anbraten. mixen.
3. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Lauchzwiebel grob schneiden und frisch dazu geben. Aus dem Mandelmus, Essig, Senf und Agavendicksaft das Dressing herstellen und mit Kürbiskernen anrichten.



Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf

[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de).

Guten Appetit