

Rezept Juli 2013 - Quinoa- Buletten

Veganes Hauptgericht



Zutaten

200 g	Weißer Quinoa (WL)			Tomatendip:
550 ml	Wasser, Salz	1		Große Tomate
2	Mittelgroße rote Zwiebeln	170 g		Sojayoghurt
1	Bund Petersilie	3		Getr. Tomaten in Öl
2	Geh. TL Senf	1 TL		Agavendicksaft
2	Geh. TL Johannisbrotkernmehl			Salz, Pfeffer
	Schwarzer Pfeffer (WL)			
3-4 EL	Olivenöl (WL)			

So geht's

Quinoa in einem feinen Sieb kurz abrausen. In einem kleinen Topf mit Wasser und 1/2 TL Salz bei starker Hitze ca. 17 Min. offen kochen, bis das Wasser verkocht ist.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken, mit gehackter Petersilie und einem EL Olivenöl kurz dünsten.

Quinoa mit Senf, Johannisbrotkernmehl, Paprikapulver und Petersilie-Zwiebelgemisch mit den Händen gut verkneten und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Falls die Masse etwas zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Buletten formen und in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip alle Zutaten im Mixer durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Buletten anbieten.