



# Orientalische Quinoa-Möhren-Buletten mit Kräuterskyr



 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Ras el Hanout Gewürz	
Karotten	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Minze, frisch	20 g
Öl	3 EL
Zucker	
Skyr, natur	300 g
Pfeffer, schwarz	
Eier	1 St.
Paniermehl	3 EL
Zimt	

## Zubereitung

Quinoa im Sieb mit heißem Wasser gründlich abspülen. Anschließend in einem Topf mit ca. 900 ml Salzwasser und Ras el Hanout zugedeckt aufkochen und ca. 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Danach abgießen und abkühlen lassen.

Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und Pfanne vom Herd nehmen. In einer Schüssel Skyr mit 1 EL Karottenraspeln und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Schüssel restliche Karotten mit Quinoa, Ei und Paniermehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Aus der Masse ca. 4 cm große Kugeln formen und leicht platt drücken.

In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Quinoa-Buletten von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Mit Kräuterskyr auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt grüner Blattsalat.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	494 kcal		
Kohlenhydrate	66 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	23 g	Fette	16 g