# Orientalische Quinoa-Karotten-Frikadellen mit Kräuter-Skyr

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Quinoa | 300 g |
| Salz | |
| Raz 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

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. 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.

2. 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.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten, Zwiebeln und Knoblauch 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.

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

5. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Quinoa-Frikadellen von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Die vegetarischen Frikadellen mit Kräuter-Skyr auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Salat mit Pflaumenvinaigrette.

# Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 467 kcal |
| Kohlenhydrate | 66 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 13 g |