



Quinoa-Basilikum-Taler mit Feldsalat und Roter Bete

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Quinoa | 200 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Gemüsebrühe | 100 ml |
| Öl | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Zucker | |
| Basilikum, frisch | 15 g |
| Eier | 2 St. |
| Paniermehl | 5 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Rote Bete, vorgegart | 500 g |
| Paprika, gelb | 2 St. |
| Feldsalat | 150 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

1. In einem Topf Quinoa mit ca. 500 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. garen. Anschließend ggf. abgießen.
2. Für das Dressing Limette halbieren und Saft auspressen. 1 EL Limettensaft, Brühe, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
3. 1 Ei trennen. Eigelb in eine Schüssel geben. Eiweiß in einer weiteren Schüssel leicht schaumig schlagen. Quinoa zum Eigelb geben und mit Paniermehl, übrigem Ei, Basilikum, Mehl, Salz und Pfeffer vermischen. Anschließend Eiweiß unterheben.
4. Aus der Masse ca. 5 cm kleine Taler formen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Taler rundherum ca. 8 Min. anbraten.
5. Derweil Rote Bete in einem Sieb abtropfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Feldsalat waschen, trocken schleudern und mit Paprika, Roter Bete und Dressing in der Schüssel mischen. Salat mit etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und auf Tellern anrichten.
6. Quinoa-Basilikum-Bällchen auf den Feldsalat mit Roter Bete legen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 415 kcal |
| Kohlenhydrate | 59 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 13 g |