

Mangold-Quinoa-Fritters mit Tahini-Joghurt-Dip

VORBEREITEN

20
Min.

RUHEN

15
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Fritters

Für die Fritters

150 g Quinoa
500 g Mangold (davon die Blätter)
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Petersilie
60 g Buchweizenmehl
3 Eier
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Olivenöl
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Ahornsirup
1/4 Teelöffel Chiliflocken
3 Esslöffel Pflanzenöl

Für den Dip

1 Knoblauchzehe
125 g griechischer Joghurt
80 g Tahini (Sesampaste)
3 Esslöffel Zitronensaft
1 Spritzer Ahornsirup
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer

Hättest du gewusst, dass Mangold und Quinoa eng miteinander verwandt sind? Ich auch nicht. Der gesunde Inkareis und das grüne Stielgemüse gehören aber tatsächlich zur selben Pflanzenfamilie und irgendwie schmeckt man doch, dass die beiden sich extrem gut verstehen. Den besten Beweis dafür liefern diese knusprigen Mangold-Quinoa-Fritters. Frisch aus der Pfanne gehüpft landen sie zusammen mit einem leckeren Joghurt-Tahini-Dip auf deinem Teller.

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Strunk vom Mangold abschneiden. Blätter waschen und die Stiele keilförmig aus den Blättern ausschneiden.

Mangoldblätter hacken.

- 2 -

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken. Zusammen mit gekochtem Quinoa und Mangoldblättern in eine große Schüssel geben. Alle restlichen Zutaten für die Fritters (bis auf das Pflanzenöl) in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Masse 15 Minuten ruhen lassen.

- 3 -

In der Zwischenzeit Knoblauchzehe für den Dip schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Griechischen Joghurt und Sesampaste in eine Schale geben. Knoblauch, Zitronensaft und Ahornsirup dazugeben und alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas Wasser unterrühren, bis der Dip die gewünschte cremige Konsistenz erreicht hat.

- 4 -

Quinoa-Masse zu Talern formen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldtaler portionsweise in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

- 5 -

Mangold-Quinoa-Fritters zusammen mit Joghurt-Tahini-Dip servieren.

- 1 -