

Quinoabällchen mit Salat und Dip

Zutaten:

Für die Bällchen:

- 250 g Quinoa
- 100 g rote Spitzpaprika
- 150 g Brokkoli
- 150 g Karotten
- 1 TL Salz
- 560 ml Wasser
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Kokosöl
- 4 TL Flohsamenschalen, gemahlen

Für den Salat:

- 350 g gemischte Blattsalate
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Balsamico
- 1 EL Mandelmus
- 0,5 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Für den Dip :

- 200 g Schmand
- 1 TL Currypulver
- 2 TL Honig
- 2 TL Senf
- 0,5 TL Salz

Zubereitung:

1. Quinoa in Wasser für 20 Minuten kochen, danach abgedeckt für weitere 10 Minuten stehen lassen.
2. Währenddessen Brokkoli und Spitzpaprika waschen und sehr fein schneiden. Die Möhren schälen und grob reiben.
3. Gekochten Quinoa mit Flohsamenschalen, Brokkoli, Spitzpaprika, Möhren, Salz, Pfeffer und Currypulver in eine Schüssel geben und gut vermengen. Circa 10 Minuten ruhen lassen, damit eine schöne Bindung entsteht. Anschließend kleine, feste Bällchen daraus formen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin goldbraun braten.
4. Blattsalat gründlich waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Für das Dressing Olivenöl, Kürbiskernöl, Balsamicoessig, Mandelmus, Salz und Pfeffer mischen.
5. Schmand mit Currypulver, Honig und Senf zu einem glatten Dip verrühren.



Star der Woche:

Zucchini

Bei uns gibt es grüne, gelbe und grün gestreifte 😊

KW 29



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: <https://bit.ly/32d09YC>

Rezeptquelle: <https://bit.ly/3fZasN>