



Bulgur–Quinoa–Laibchen mit Karotten und Hummus

REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

120g Bulgur
100g Quinoa
100g Karotten
100g Gegerate Kichererbsen
30g Mehl (Weizen oder Dinkel)
2 EL Olivenöl
2 Eier
1 EL Tahin (Sesammas)
Salz, Pfeffer, Thymian, gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

Bulgur und Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und abtropfen lassen. Karotte schälen, Enden abschneiden, fein raspeln und zusammen mit dem Bulgur–Quinoa–Mix, Mehl, Eier, Salz, Pfeffer und Thymian in einer Schüssel gut miteinander vermengen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Ist die Masse zu klebrig, noch etwas Mehl zufügen. Mit angefeuchteten Händen zu Laibchen formen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl beidseitig knusprig backen. Währenddessen die Kichererbsen abseihen und gut abtropfen lassen. Kichererbsen mit Tahin, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine füllen und fein pürieren. Alternativ kann man einen Stabmixer verwenden. Bulgur–Quinoa–Laibchen auf einem Teller anrichten und mit dem Hummus.

Tipp:

Als Beilage eignen sich bunte Blattsalate. Die Laibchen kann man auch wunderbar für vegetarische Burger verwenden.