

Quinoa-Bohnen-Wirsing-Bratling im Teigfladen mit Salat

Für zwei Personen

Für den Bratling:

80 g Quinoa	200 g Kidneybohnen	6 Blätter Wirsingkohl
1 Zwiebel	4 EL Paniermehl	100 g Mehl (550)
2 kleine Eier	2 EL Tahin	1 Jalapeño-Chili
Rapsöl		

Für die Tomaten-Salsa:

3 Fleischtomaten	1 Limette	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Jalapeño-Chili	1 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutersalat	50 g Granatapfel	1 Schalotte
10 essbare Blüten	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	100 ml Olivenöl
50 ml Sherry-Essig	1 EL flüssiger Honig	1 EL mittelscharfer Senf
1 Zitrone (Abrieb, Saft)		

Für den Teigfladen:

200 g Mehl (405)	100 ml Wasser	Rapsöl, Mehl, Salz
------------------	---------------	--------------------

Für den Minz-Joghurt:

100 g griech. Joghurt (10%)	3 Stiele frische Minze	1 Limette
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Bratling:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 50 g Quinoa mit kochendem Wasser übergießen und diesen für 15 Minuten köcheln lassen. 30 g Quinoa mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Wirsing von Strünken befreien und die Jalapeño sehr fein hacken. Alles zusammen in einer Pfanne weich dünsten. Bohnen abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Mischung mit dem Quinoa und den Bohnen vermengen und zerstampfen. Die Bohnen-, Quinoa-, Wirsing-, Zwiebel-, Jalapeño-Mischung mit dem Ei, Tahin und etwas Paniermehl vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit etwas Mehl für zusätzliche Bindung sorgen.

Aus dem Teig Bratlinge formen und diese nochmals in Paniermehl wenden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbraten, bis sie außen eine krosse Schicht haben.

Für die Tomaten-Salsa:

Tomaten von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Jalapeño ebenfalls fein hacken und den Knoblauch abziehen und pressen.

Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und dem Saft einer Limette abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Den Salat waschen und trocken schleudern.

Granatapfelkerne auslösen und zu dem Salat geben.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Das Öl, den Essig mit etwas Honig und dem Senf glattrühren. Dann die Petersilie, die Schalotte, Zitronenabrieb und etwas Saft hinzufügen.

Alles zusammenfügen und mit den Händen gut durchmischen. Die Blüten für die Dekoration aufbewahren.

Für den Teigfladen:

Das Mehl mit dem Wasser und einer Prise Salz verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und in einer leicht geölten Pfanne aufbacken, so dass ein Teigfladen entsteht.

Minzblätter abbrausen und trocken wedeln, von den Stielen zupfen und fein hacken. In den Joghurt einrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Ggf. noch etwas Öl hinzugeben.

Quinoa-Bohnen-Wirsing-Bratling im Fladenbrot mit Salat, Salsa und Minz- Joghurt auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.

Felix Schütte am 29. März 2017