

Quinoa-Frikadelle mit Senf-Dip und Kartoffel-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Quinoa-Frikadelle:

60 g Quinoa	1 kleine Zwiebel	1 Frühlingszwiebeln
20 g Semmelbrösel	2 Eier	15 g Pinienkerne
140 ml Gemüsefond	1 TL Senf	1 TL Paprikapulver
1 TL Currypulver	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Senf-Dip:

3 EL Dijon Senf	2 EL Mayonnaise	2 EL saure Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Honig	2 Zweige Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

300 g festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zwiebel
25 g Butter	$\frac{1}{2}$ EL Senf	25 g Kürbiskerne
25 ml Balsamicoessig	75 ml Gemüsefond	10 ml Kürbiskernöl
15 ml Sonnenblumenöl	2 TL Kalaharisalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

25 g Shisokresse

Für die Quinoa-Frikadelle:

Den Quinoa mit Gemüsefond aufkochen und bei schwacher Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und in einer Schüssel weitere fünf Minuten quellen lassen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig anbraten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Pinienkerne in Pfanne ohne Fett anrösten. Quinoa, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Senf, Paprikapulver, Semmelbrösel, Eigelbe und Pinienkerne vermischen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Mit feuchten Händen Frikadellen formen und von beiden Seiten in etwas Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Für den Senf-Dip:

Senf mit Mayonnaise, saurer Sahne und Honig verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Unter den Dip heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelsalat:

Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen. Pellen und in ca. drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Gurke schälen, halbieren und Kerne entfernen. In gleichmäßige Würfel schneiden und mit Prise Salz und Kartoffelscheiben mischen.

Kürbiskerne anrösten. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter andünsten. Mit Essig und Fond ablöschen, Senf unterrühren und drei Minuten bei mittlerer Hitze reduzieren. Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Heiße Marinade über die Kartoffel-Gurken-Mischung geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernöl beträufeln und Kürbiskerne darüber streuen.

Für die Garnitur:

Kartoffelsalat mit Brunnenkresse garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 04. Februar 2019