

Quinoa-Bratling, Mayonnaise, Kartoffel-Stampf, Spinat

Für zwei Personen

Für den Bratling:

95 g Quinoa	1 kleine rote Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
3 Eier	50 g Semmelbrösel	220 ml Gemüsefond
24 g Pinienkerne	1,5 TL Senf	1,5 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Currypulver	Butter	

Für die Mayonnaise:

1 Ei	2,5 TL Dijon-Senf	1 Zitrone, Saft
200 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

600 g mehligk. Kartoffeln	80 ml Milch	120 ml Sahne
40 g Butter	30 g Parmesan	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

400 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2,5 EL Walnüsse
1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Worcestersauce	3 EL Walnussöl
$\frac{1}{2}$ EL Himbeeressig		

Für den Bratling:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Quinoa in einem Topf mit Fond aufkochen. Sobald der Fond verkocht ist, Quinoa weiterhin quellen lassen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Pinienkernen in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Eier trennen und Eigelbe mit Quinoa, Zwiebeln, Pinienkernen und Semmelbrösel vermischen und mit Senf, Paprikapulver und Curry würzen. Bratlinge aus dem Teig formen und in einer Pfanne in Butter von beiden Seiten circa 4 Minuten goldbraun anbraten. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien, klein schneiden und über den Bratling geben.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. Ei, Senf und Zitronensaft in einen Mixbecher füllen. Mit einem Pürierstab von unten zu mixen anfangen, unter leichten auf und ab Bewegungen das Rapsöl hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen, stampfen und mit Butter, Milch und Sahne verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Servierringe auf ein Blech setzen und mit Stampf füllen.

Parmesan reiben, drüberstreuen und bei 220 Grad Grillfunktion gratinieren, bis der Käse goldgelb ist.

Für den Salat:

Babyspinat waschen. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit 2 TL Wasser und Honig in der Pfanne ablöschen.

Für das Dressing Knoblauch abziehen und fein reiben. Walnussöl, Worcestersauce und Himbeeressig miteinander mischen, Knoblauch und Honig-Nuss-Mischung dazugeben und kräftig verrühren und über den Babyspinat geben.

Christine Dietrich am 05. Oktober 2023