



# Rote Bete-Bratlinge mit Salat

⌚ Preparation time: 25 minutes      👤 Portions: 4  
🕒 Cooking time: 30 minutes  
**Total time: 55 minutes**

---

## Zutaten für 9 Bratlinge (2-4 Portionen)

### Für die Rote Bete-Bratlinge

- 25 g geschrotete Leinsamen
- 180 g rote (oder helle) Quinoa
- Meersalz
- 340-350 g Rote Bete (= 3 kleine, feste Knollen)
- 1 Knoblauchzehe
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 1 TL Haushaltsnatron (oder etwas Backpulver)
- 1 EL Zitronensaft
- 60 g Kichererbsenmehl
- Pfeffer
- 1 TL Ras el-Hanout
- 2 EL Olivenöl (optional)

**Tipp:** Ihr könnt dieses Rezept sowohl mit roter (dunkler) Quinoa als auch mit heller oder bunter Quinoa zubereiten. Nur die Kochzeit und Wasserzufuhr variiert gering dabei. Helle Quinoa benötigt ein klein bisschen weniger Wasser und die Kochzeit beträgt 15-17 Minuten. Nehmt lieber etwas weniger Wasser zu Beginn und gießt bei Bedarf ein wenig Flüssigkeit nach. Wichtig: Quinoa sollte nach der Kochzeit immer noch etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ohne weitere Hitzezufuhr quellen. Dann wird sie besonders fluffig.

### Für die Soße (= optional)

- 100 g Sojajoghurt natur (ich benutze Sojade)
- Eine kleine Knoblauchzehe
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL helles Tahini (Sesammus)
- 2 EL Zitronensaft

### Serviervorschlag

- 1 TL zerstoßene Korianderkörner
- Einge Blätter Salat nach Belieben
- Einige Scheiben Gurke

**Tipp:** Ich habe erst kürzlich ein tolles, einfaches Rezept für Kürbis-Apfel-Chutney auf meinem Blog vorgestellt. Dieses passt ganz besonders gut zu den Bratlingen. Ihr findet [das Chutney-Rezept hier](#).

---

## Zubereitung

1. 25 g geschrotete Leinsamen mit 4 EL Wasser verühren und bis zur Verwendung quellen lassen.
2. 180 g rote Quinoa unter fließendem Wasser gründlich spülen und mit 400 ml Wasser aufkochen lassen. Das Wasser leicht salzen. Wenn die Quinoa kocht, Hitze reduzieren und die Quinoa 18-20 Minuten sanft köcheln lassen. Nach der Kochzeit Quinoa gut durchrühren, Topfdeckel schließen und Quinoa 10 Minuten nachquellen lassen. Die Quinoa sollte vor der weiteren Verarbeitung leicht trocken und fluffig sein.
3. In der Zwischenzeit 340-350 g Rote Bete gut waschen, die Wurzelenden/Blattenden abschneiden und die Knollen ungeschält aufraspeln. Dabei Einweghandschuhe verwenden.
4. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

5. 1 Knoblauchzehe schälen. Eine Hand voll frische Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
6. Die gequollene Quinoa leicht abkühlen lassen und gut mit den Rote Bete-Raspeln sowie den gequollenen geschroteten Leinsamen vermengen. 1 geschälte Knoblauchzehe mit einer Presse dazu drücken. 1 TL Haushaltsnatron dazu geben und 1 EL Zitronensaft darauf träufeln, bis es beginnt zu schäumen. 60 g Kichererbsenmehl, eine kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 1 TL Ras el-Hanout in die Masse einarbeiten. Gehackte Petersilie untermengen.
7. Mit Einweghandschuhen 9 Bratlinge formen und diese auf das Backpapier geben.
8. Die Bratlinge bei 200 Grad Umluft rund 30 Minuten im Ofen backen. Man muss sie nicht wenden.
9. Nach 10 Minuten Backzeit die Bratlinge mit einem Silikonpinsel ein klein wenig mit Olivenöl betupfen. Das macht sie schön saftig. Dieser Schritt kann aber auch entfallen, wenn man fettreduziert kochen möchte.
10. Während die Bratlinge im Ofen garen, könnt Ihr aus den für die Joghurt-Soße angegebenen Zutaten einen leckeren Dip machen. Oder Ihr serviert die Bratlinge zum Beispiel mit Hummus, Guacamole, Bohrendip oder diesem leckeren Kürbis-Apfel-Chutney. Und natürlich eignen sie sich auch super als Patties für leckere Burger.
11. Die Rote Bete-Bratlinge nach rund 30 Minuten Backzeit aus dem Ofen holen, mit dem Joghurt-Dip beträufeln und zusammen mit dem Salat servieren. Den Joghurt-Dip auch über den Salat geben. Wer mag, gibt noch etwas Zitronensaft und zerstoßene Koriandersamen über den Salat.

Die Rote Bete-Bratlinge schmecken übrigens auch kalt sehr gut und können daher prima mitgenommen werden, als Snack für unterwegs oder zum Lunch im Büro. Oder macht Euch eine schöne Bowl, wie diese hier. Freue mich auf Euer Feedback zu diesem Rezept, herzlichst eure Lea.