



Quinoa-Buletten mit Guacamole & gebratenen Shiitake

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- Pflanzenöl
- 200 g Shiitake
- 150 g helle Quinoa
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine rote Zwiebel
- Ein halbes Bund Petersilie (etwa 6 Stängel)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver süß
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 2 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 Avocado
- Saft von 1 Limette
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleiner TL Salz
- Eine halbe bis ganze rote Chilischote
- 2 TL Sojasoße | kann für eine sojafreie Variante einfach entfallen
- Rettichkresse oder Radieschensprossen zum Garnieren

Zubereitung (ca. 35-40 Minuten)

1. 150 g helle Quinoa abwiegen und in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen. Dieser „Waschvorgang“ entfernt unangenehme Bitterstoffe aus dem Korn. Quinoa anschließend mit 250 ml Gemüsebrühe in einen Topf geben, ein Mal aufkochen und dann bei leicht gekipptem Deckel 15-18 Minuten köcheln lassen. Ab und an umrühren. Im Anschluss Quinoa ohne Hitzezufuhr quellen und auskühlen lassen.
2. 1 rote Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Blätter von etwa 6 Stängeln Petersilie abzupfen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebelwürfel und Petersilie zur Quinoa geben. Kreuzkümmel, Paprikapulver süß, Kichererbsen- und Johannisbrotkernmehl ebenso hinzufügen und alles zusammen mit den Händen zu einer gleichmäßigen Bulettenmasse vermengen. Die Hände etwas anfeuchten und klassische Buletten bzw. „Patties“ formen.
3. Quinoa-Buletten in reichlich Pflanzenöl auf beiden Seiten goldgelb braten und kurzzeitig im Ofen warm halten.
4. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in einen Mixer geben. Saft von einer Limette und etwas Salz hinzu geben. Eine kleine Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles zusammen im Mixer zu einer gleichmäßigen Guacamole pürieren. Eine Viertel Chilischote in feine Ringe schneiden und untermengen.
5. Shiitake mit einem Küchenkrepp putzen, Stiele einkürzen und größere Pilze halbieren oder vierteln. Shiitake nur mit etwas Salz und Pfeffer in heißem Öl 2-3 Minuten scharf anbraten. Mit 1-2 TL Sojasoße ablöschen.
6. Quinoa-Buletten auf zwei Tellern mit Guacamole zum Teil übereinander schichten. Die Quinoa-Buletten-Türmchen mit Guacamole toppen und mit Rettichsprossen und Chiliröllchen garnieren. Die Shiitake um die Buletten herum verteilen. Etwas grob gehackte Petersilie ebenfalls zum Garnieren verwenden.