



# Quinoa-Bärlauch-Buletten mit würzigem Avocado-Dip

⌚ Preparation time: 45 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 45 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 8-9 Buletten & Dipp

### Für die Buletten

- 5-6 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 150 g Quinoa
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine (rote) Zwiebel | ca. 45 g
- 45 g Bärlauch
- 4 EL Kichererbsenmehl
- 3 EL geschrotete Leinsamen vermengt mit 4 EL Wasser | ersetzt ein Ei
- 100 g Zucchini | entspricht einer kleinen Zucchini
- 1/2 EL Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl | als Ausweichmöglichkeit: 1 EL Kartoffelmehl
- 60 g Semmelbrösel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Haushaltsmehl für die Arbeitsfläche, um die Buletten zu formen | kann auch entfallen

Außerdem: Rucola-Kresse | wahlweise Daikon-Rettich-Sprossen oder normale Kresse

### Für den Dip

- 4 EL Sojajoghurt | ich verwende die Marke Sojade natur
- 1/2 Avocado
- 3-4 EL Zitronensaft
- 15 g Bärlauch | eine kleine Hand voll
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung (ca. 45-55 Minuten)

1. Quinoa abwägen, in ein Haarsieb geben und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Das Spülen nimmt der Quinoa den sonst leicht bitteren Geschmack. Gespülte Quinoa mit 250 ml Gemüsebrühe in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 17 Minuten gar köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Zum Schluss sollte die Flüssigkeit vollkommen aufgesogen sein. Quinoa kurz etwas abdampfen und auskühlen lassen.
2. Doch schon während die Quinoa vor sich hin köchelt, kann man die Zeit nutzen und die weiteren Zutaten vorbereiten. Geschrotete Leinsamen mit etwas Wasser vermengen und quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Eine kleine Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit 1 EL Öl in einer Pfanne leicht anbraten und bereit stellen. Bärlauch gut waschen und mit einem Messer (grob) klein hacken. Die Zucchini gut waschen, die Enden kappen und die Zucchini ganz einfach mit einer Küchenreibe zerkleinern.
3. Die gegarte Quinoa, die gequollenen Leinsamen, die angebratenen Zwiebelstückchen, Semmelbrösel, die gerappte Zucchini, den gehackten Bärlauch, Kichererbsenmehl, Guarkernmehl, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben.
4. Alle Zutaten gut miteinander verkneten, bis ein gleichmäßig weicher, klassischer "Bulettenteig" entsteht. Teig 5 Minuten quellen lassen. Dann auf einer ganz leicht bemehlten Arbeitsfläche die Buletten formen.
5. Die Quinoa-Bärlauch-Buletten in einer Pfanne mit reichlich Pflanzenöl beidseitig anbraten, bis die Buletten schön Farbe angenommen haben. Die Quinoa-Bärlauchbuletten anschließend bis zum Servieren im Ofen warm halten.
6. Für den würzigen Avocado-Dip alle oben angegebenen Zutaten in einen Mixer bzw. den [Mixbehälter eines Schneidstabs](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link) geben und zu einer cremigen Soße verarbeiten. Den Dip mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
7. Quinoa-Bärlauchbuletten mit dem Dip und mit Rucola-Kresse bestreut servieren.

**Tip:** Wer mag, kann die Buletten auch mit Salat kombinieren. Das schmeckt auch ganz toll. Die Buletten halten sich 1-2 Tage im

Kühlschrank und schmecken auch kalt sehr gut.