Quinoafleischküchle mit bunten Möhrensalat

Zutaten:

250 g Hackfleisch (halb Rind und Schwein), 250 g gekochter Quinoa , 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Brühe, Kräuter nach Geschmack

Zutaten für den Möhrensalat:

 5-6 Stück bunte Möhren, Salz, Pfeffer, Essig Olivenöl, Zitrone, Zucker

Zubereitung:

Das Hackfleisch nach eigenen Geschmack mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver kräftig würzen. Den Quinoa nach Anleitung zubereiten. Anstatt Wasser eine kräftige Brühe verwenden, das ergibt einen besserer Geschmack.

Im Anschluss den Quinoa unter die Hackfleischmasse geben und gleichmäßig unterheben, abschmecken und gegebenenfalls noch mal würzen. Die Mischung zu beliebig großen Fleischküchle formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze hellbraun braten und mit Küchenpapier abtupfen.

Für die Deko kann man ein paar Scheiben Möhren in der Pfanne, in der die Fleischküchle gebraten wurden, anrösten.

Dazu passt wunderbar ein bunter Möhrensalat.

Zubereitung:

Die geschälten rohen Möhren auf einem Küchenhobel fein

runterreiben. Für den Möhrensalat eine Marinade aus Olivenöl, Essig, ein paar Spritzen Zitrone und ½ TL Zucker

zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles durchheben und 20 Minuten durchziehen lassen.

Guten Appetit!