



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW41
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Marokkanische Quinoa-Petersilienwurzel-Plätzchen mit Joghurt-Minz-Dip und Salat

Herzhafte Plätzchen mit Quinoa und Petersilienwurzel sorgen für frischen Wind auf Deinem Teller. Der Joghurt-Minz-Dip erinnert an den vergangenen Sommer und passt hervorragend zum kernigen Geschmack der Quinoa. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1

vegie, ballaststoffreich



Quinoa



Petersilienwurzel



Naturjoghurt



Minze



Eichblattsalat



Kirschtomaten



Gewürzmischung



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Quinoa	200 g	400 g
Gewürzmischung „Ras el-Hanout“ 15)	4 g	8 g
Petersilienwurzel	1	2
Knoblauchzehe	½ ⊕	1
Eichblattsalat	½ ⊕	1
Kirschtomaten	200 g	400 g
Minze	5 g ⊕	10 g
Naturjoghurt 7)	250 g	500 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 770 kcal
Kohlenhydrate: 97 g
Fett: 28 g, Eiweiß: 26 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Mehl **1)**, Essig, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird
Wasserkocher, großer Topf (mit Deckel), Sieb, Gemüseribe, kleine Schüssel, große Pfanne, große Schüssel

Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 In einem großen Topf **Quinoa** mit kaltem Wasser bedecken und ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

2 In dem großen Topf 1 TL **Olivenöl** erhitzen, **Quinoa** und **Gewürzmischung** ca. 1 Min. anbraten. Mit 350 ml heißem Wasser ablöschen, 1 Prise **Salz** zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und ca. 12 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Min. ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit: **Petersilienwurzel** schälen, grob reiben und in ein Sieb zum Abtropfen geben. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Eichblattsalat** in mundgerechte Stücke schneiden. **Kirschtomaten** vierteln.

4 Für den **Dip**: Blätter der **Minze** hacken. In einer kleinen Schüssel **Minze** und **Naturjoghurt** glattrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Quinoa**, **Knoblauch**, geriebene **Petersilienwurzel** und 2 EL **Mehl** in dem großen Topf miteinander mischen. Daraus 6 gleich große **Plätzchen** formen. Wenn der Teig noch zu flüssig ist, erneut 2 EL **Mehl** zugeben.

6 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Plätzchen** darin von beiden Seiten 3 – 4 Min. knusprig braten. Anschließend kurz warmhalten.

7 In einer großen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, ½ TL **Honig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Eichblattsalat** und **Kirschtomaten** unterheben. **Quinoa-Petersilienwurzel-Plätzchen** auf Teller verteilen, mit einem Klecks **Joghurt-Minz-Dip** und **Salat** servieren und genießen.

