

Quinoa Rindfleisch Frikadellen

Bei diesem Rezept Quinoa Rindfleisch Frikadellen wird der Fleischteig mit der Hälfte des gesamten Anteils mit zuvor vor gekochten Quinoa Körnern zubereitet. Bei Quinoa handelt es sich um sehr gesunde Samen oder Körner aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Es enthält kein Gluten, aber sehr viel pflanzliches Eiweiß, Magnesium, Kalzium, Eisen und wichtige B Vitamine.

Zutaten: für 8 Stück

100 g Quinoa Körner
250 ml Brühe
250 g Hackfleisch vom Rind
2 Eier Gr. M
1 gestrichener TL getrockneter Majoran
½ Bund frische Petersilie
1 TL Senf mittelscharf
Salz
Pfeffer
Chilipulver oder
Ein paar Tropfen Tabasco Sauce (scharfe Chili Sauce)
2 EL Semmelbrösel (20 g)
2 EL Pflanzenöl zum Braten



Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Quinoa Rindfleisch Frikadellen** werden zuerst die Quinoa Körner 2 – 3 mal in heißem Wasser gewaschen.

Dazu heißes Wasser in eine Schüssel füllen, die Körner darin mit den Fingern gut abrubbeln. Abseihen, erneut in frisches heißes Wasser geben und eventuell ein letztes Mal waschen.

In einen Kochtopf 250 ml abgemessenes Wasser einfüllen, Brühwürfel oder Pulver darin aufkochen. Quinoa Körner in die kochende Brühe geben, einmal aufkochen, danach bei etwas zurück gedrehter Heizstufe langsam ca. 15 Minuten kochen lassen, dabei gegen Ende der Kochzeit die Körner immer wieder umrühren, damit sich nichts am Topfboden festsetzt.

Den Topf zur Seite ziehen, die Quinoa Körner mit einem Löffel gut auflockern und zugedeckt nochmals 10 Minuten nachquellen lassen.

Anschließend ganz abkühlen lassen.

Für den Frikadellen Fleischteig mit Quinoa:

Hackfleisch vom Rind in eine Schüssel geben.

Quinoa Körner mit dem Fleisch verkneten.

2 mittelgroße Eier und eine in kleine Würfel geschnittene Schalotte hinzugeben.

Fein geschnittene Petersilie ebenfalls unterkneten.

Mit Majoran, Salz, Pfeffer und etwas Chili oder mit ein paar Tropfen scharfer Tabascosauce pikant abschmecken.

Zuletzt noch 2 EL Semmelbrösel unterkneten und 8 mittelgroße oder auch 10 kleinere Frikadellen formen.

Zunächst 1 EL Pflanzenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.

Jeweils 4 Quinoa Rindfleisch Frikadellen ins heiße Fett setzen und bei nicht zu großer Hitze langsam auf beiden Seiten durchbraten.

Auf einem Teller liegend warm halten.

Erneut 1 EL Öl in die Pfanne geben.

Die nächste Portion Frikadellen fertig braten.

Dazu schmeckt entweder nur eine große Schüssel gemischter Salat und als Dipp eine **Salsa verde**.

Sehr gut schmecken die Quinoa Rindfleisch Frikadellen aber auch mit einer Kartoffelbeilage oder einem beliebigen Gemüsegericht.

Kalorienangaben

Bei 8 Quinoa Rindfleisch Frikadellen enthalten 1 Stück mit Bratfett ca. 150 kcal und ca. 7,6 g Fett