

Brokkoli-Käse-Fritters mit Teriyaki-"Texmex"-Salsa

Gesamtzeit **40 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.031 kJ / 725 kcal

Fett: **33,6 g** Eiweiß: **32,8 g**
Kohlenhydrate: **69,7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Teriyaki-Salsa:

250 g reife Tomaten
1 kleine rote oder grüne
Chilischote
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
2 EL Zucker
2,5 EL Kikkoman Teriyaki
Marinade
1,5 TL geräuchertes
Paprikapulver
1,5 Prise Prisen Kreuzkümmel
(Kumin)

Für die Brokkoli-Fritters:

50 g Quinoa
1 Brokkoli (ca. 300 g)
1 kleine Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
2,5 EL Pflanzenöl
2 EL Kichererbsenmehl
60 g zarte Haferflocken (ca.
5-6 EL)
50 g geriebener Käse (ca. 4 EL)
2 kleine Eier
3,5 EL Kikkoman Teriyaki
Marinade
0,75 TL Oregano, gerebelt
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Tomaten, die Chili, die Zwiebel und den Knoblauch in sehr kleine Würfel schneiden und in dem erhitzten Öl andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Die Teriyaki Marinade zufügen und die Salsa 5-10 Minuten offen köcheln lassen. Die Salsa mit dem Kreuzkümmel und dem geräucherten Paprikapulver abschmecken.

Schritt 2

Für die Brokkoli-Fritters den Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Den Brokkoli mithilfe einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Die Schalotte und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli in 1 EL erhitztem Öl anbraten, die Schalotte und den Knoblauch dazugeben, alles ca. 15 Minuten braten, herausnehmen und in eine Schüssel geben. Den Quinoa, das Kichererbsenmehl, 30 g Haferflocken und den Käse untermischen und etwas abkühlen lassen.

Schritt 3

Die Eier dazugeben, gut vermengen und die Brokkolimischung mit der Teriyaki Marinade, dem Oregano und Pfeffer würzen. Die Brokkolimischung mit feuchten Händen zu kleinen Bratlingen formen, in den restlichen Haferflocken wenden, gut andrücken, in dem restlichen erhitzten Öl von beiden Seiten 8-12 Minuten goldbraun braten und mit der Teriyaki-Salsa

servieren.