

# MARLEY SPOON



**EAT GREEN**

KOCHEN & SPENDEN  
SOMMER 2017

## Nussiger Quinoa-Salat

mit Melanzani-Schnitzeln



30-40min



2 Personen

Unser fleischlose Protein-Held diese Woche ist Quinoa: Die kleinen Körnchen enthalten alle neun essentiellen Aminosäuren, die unser Körper benötigt und besteht zu 15% aus Eiweiß. So wundert es uns nicht, dass die Inkas das Pseudogetreide "Quelle des Lebens" nannten. P.S.: Gut Essen und Gutes tun: Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Wiener Tafel.



## Was du von uns bekommst

- Melanzani
- Quinoa
- Semmelbrösel <sup>1</sup>
- Radieschen
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Rucola
- Haselnuss <sup>15</sup>
- Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 895.0kcal, Fett 36.1g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 116.4g



### 1. Quinoa kochen

Einen mittleren Topf mit 1TL Salz und Wasser zum Kochen bringen. Den **Quinoa** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft. Sobald das Wasser kocht, den **Quinoa** darin mit einem Gemüsesuppenwürfel ca. 12-14Min. garkochen, anschließend abgießen und mit kaltem Wasser im Sieb abschrecken. Abkühlen lassen.



### 4. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Radieschen** in Scheiben schneiden. **Rucola** evtl. einmal durchschneiden. Die **Nüsse** grob hacken.



### 2. Melanzani panieren

Melanzanistrunk abschneiden. **Melanzani** der Länge nach in möglichst 5-8mm dicke Scheiben schneiden, beidseitig salzen. 3 gehäufte EL Mehl und 100ml Wasser mit dem Schneebesen zu einem glatten dickflüssigen Teig verquirlen, **Semmelbrösel** und **1EL der Gewürzmischung** auf einem flachen Teller vermengen. **Melanzani** erst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



### 5. Salat zubereiten

Aus 2EL Essig, 2EL Wasser, 2EL Öl, **übriger Gewürzmischung**, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Den abgekühlten **Quinoa** mit den **Radieschen**, den **Nüssen** und dem **Dressing** vermengen.



### 3. Melanzani braten

Eine große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. Den Pfannenboden mit Öl bedecken. Die **Schnitzel** auf jeder Seite ca. 3-4Min. knusprig braten. Dann kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



### 6. Fertigstellen

Kurz vor dem Servieren den **Rucola** unter den **Quinoa-Salat** heben, evtl. mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die heißen **Schnitzel** mit dem **Salat** servieren.