

MARLEY SPOON



EAT 
GREEN

KOCHEN & SPENDEN
SOMMER 2017

Nussiger Quinoa-Salat

mit Melanzani-Schnitzeln



30-40min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 31.1g, Eiweiß 21.7g, Kohlenhydrate 125.1g



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 5-8mm dicke Scheiben schneiden, beidseitig salzen. 6 gehäufte EL Mehl und 200ml Wasser mit dem Schneebesen zu einem glatten dickflüssigen Teig verquirlen, **Semmelbrösel** und **Hälfte der Gewürzmischung** auf einem flachen Teller vermengen. **Melanzani** erst im **Teig**, dann in den **Semmelbröseln** wenden.



5. Salat zubereiten

Aus 4EL Essig, 4EL Wasser, 4EL 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

Zwei große Pfannen 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.