KIKKOMAN

Broccoli-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	Räucherpaprikapulver
1.5 Prise	Prisen Kreuzkümmel (Kumin)

Für die Broccoli-Fritters:

50 g	Quinoa
1	Broccoli (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 caramellisieren. Die Teriyaki Marinade zufügen und die Salsa 5-10 Minuten offen köcheln lassen. Die Salsa mit dem Kreuzkümmel und dem Räucherpaprikapulver abschmecken.

Schritt 2

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

Schritt 3

Die Eier dazugeben, gut vermengen und die Broccolimischung mit der Teriyaki Marinade, dem Oregano und Pfeffer würzen. Die Broccolimischung 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.