

## Süßkartoffel-Quinoa-Taler mit Erbsencreme und Karottensalat

Ein Rezept von Lena Fuchs (Mein leckeres Leben) im Auftrag für Gmundner Keramik



### Für die Taler:

- 1 Süßkartoffel (geschält etwa 250-300 g)
- 250 g Quinoa (weiß oder bunt)
- 2 EL Tahini oder Mandelmus
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Leinsamen
- ½ Bund Frühlingszwiebel
- 1 Zitrone
- 2 TL Kurkuma
- eine große Handvoll Petersilie, frisch gehackt
- 2 EL feine Haferflocken
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2-3 EL Olivenöl



### GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH  
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10  
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels  
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671  
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG  
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10  
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels  
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271  
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L



### **Erbsencreme:**

- 200 g Erbsen, TK und aufgetaut
- Ein paar Zweige frische Minze (oder Petersilie)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL extra natives Olivenöl
- 1 reife Avocado
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

### **Karottensalat:**

- 2-3 Karotten
- 2 EL extra natives Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung**

1. Die Süßkartoffel schälen, in grobe Stücke schneiden und in wenig Wasser dünsten, bis sie weich sind. In eine große Schüssel geben und zu Mus zerstampfen.
2. Quinoa in ein Sieb geben und abspülen, bis das Wasser klar ist. Dann mit dem Saft einer halben Zitrone und ca. 600 ml Wasser in einen Topf geben. 1-2 Minuten aufkochen lassen und dann weitere 12-15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Wasser ganz verkocht und die Körner fluffig sind. Kurz auskühlen lassen.
3. Tahini oder Mandelmus, Tomatenmark, Leinsamen, restlichen Zitronensaft, Petersilie, Kurkuma, Salz und Pfeffer zum Süßkartoffelmus geben und unterrühren. Wirklich gut abschmecken (es soll schön würzig sein).
4. Haferflocken und 1-2 EL Olivenöl untermengen.
5. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit dem gegarten Quinoa untermischen, bis eine schön klebrige Masse entsteht.
6. Ein Blech mit Backpapier belegen und dieses mit Olivenöl bestreichen. Aus der Masse Taler formen und auf das Blech legen, mit Olivenöl bestreichen.
7. Bei 180° C (Umluft) ca. 30 Minuten backen, bis sie schön knusprig sind.
8. Für die Erbsencreme alle Zutaten zu einer feinen Creme pürieren/mixen. Abschmecken.
9. Die Karotten schälen, mit einem Gemüseschäler in feine Streifen schneiden und mit Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer marinieren.
10. Die Taler mit der Erbsencreme und dem Karottensalat servieren.



### **GMUNDNER KERAMIK**

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH  
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10  
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels  
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671  
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG  
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10  
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels  
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271  
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

