

## EURASYP: Vegetarische Rezepte mit Hefeextrakt

### **Quinoabuletten mit Tomatensalsa auf Avocado-Kartoffelpüree**

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Quinoa  
3-4 TL Gemüsebrühe mit Hefeextrakt  
1 kleine rote Paprikaschote  
2 Eier  
ca. 100 g Mehl  
frisch gemahlener Pfeffer, Paprikapulver, mild  
1 kleine rote Chilischote  
400 g reife Tomaten

je 1 kleine Schalotte und Knoblauchzehe  
einige geschnittene Korianderblättchen  
1-2 TL Limettensaft  
Zucker  
600 g mehligkochende Kartoffeln  
3 EL Olivenöl  
1 reife Avocado  
100 ml heiße Milch

Zubereitung:

1. Quinoa abspülen, mit 500 ml Wasser und 1 TL Brühe aufkochen und ca. 15 Minuten garen. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Quinoa etwas abkühlen lassen, mit Paprikaschote, Eiern und Mehl vermengen, mit 1 TL Gemüsebrühe mit Hefeextrakt, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu 12 Buletten formen.
2. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, Schote waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Schalotte und Knoblauch abziehen. Tomaten und Schalotte fein würfeln, Knoblauch zerdrücken, alles mit Chili, Koriander, Limettensaft und Zucker vermischen und mit etwas Gemüsebrühe mit Hefeextrakt abschmecken. Mit seinem bouillonartigen Eigengeschmack eignet sich Hefeextrakt sehr gut zum Würzen vegetarischer Gerichte. Denn obwohl der Geschmack an eine Fleischbrühe erinnert, ist Hefeextrakt frei von tierischen Inhaltsstoffen.
3. Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Wasser ca. 15-20 Minuten garen. Buletten in erhitztem Öl von beiden Seiten ca. 8-10 Minuten braten. Avocado halbieren, Stein und Fruchtfleisch herauslösen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und sofort mit etwas Limettensaft beträufeln, damit dieses nicht braun wird. Kartoffeln abgießen, mit Avocado und Milch grob zerstampfen und mit Limettensaft, Pfeffer und mit der restlichen Gemüsebrühe mit Hefeextrakt abschmecken. Buletten und Püree mit Salsa auf Teller anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Die Quinoabuletten mit Gemüsebrühe mit Hefeextrakt sind eine herzhaftere vegetarische Alternative zu Buletten aus Fleisch.

Bildnachweis: [www.hefeextrakt.info](http://www.hefeextrakt.info)