

Christina Richon
Curry-Kartoffelplätzchen mit Salat
und Joghurtdressing

Montag, 28. Januar 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kartoffelplätzchen:

500 g kleine, mehligkochende Bio-Kartoffeln
150 g TK-Erbesen
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
2 EL Korinthen
1 Lauchzwiebel
½ Bio-Zitrone
2 EL gehacktes Koriandergrün
10 g fein geriebener frischer Ingwer
2 EL Kokosraspel
1 TL mildes Currypulver
½ TL Kurkumapulver
etwas Salz
etwas Chilipulver nach Belieben
3 EL Ghee (geklärte Butter, ersatzweise Butterschmalz)

Für den Salat:

250 g Feldsalat
1 große Möhre
4 getrocknete Aprikosen
1 Schalotte
4 EL Sahnejoghurt
2 EL Rapsöl
2 EL Essig
1 TL Senf
1 TL fein geriebener frischer Ingwer
etwas Kräutersalz
etwas Zucker
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 20 Minuten zugedeckt kochen, bis sie gar sind.

2. Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 6 Minuten zugedeckt garen.
3. Die Kartoffeln nach Belieben inklusive Schale durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, dabei die Schalen zwischendurch aus der Presse entfernen, damit sie nicht verstopft.
4. Knoblauch schälen, Chili putzen. Knoblauch, Chili und Korinthen fein hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Erbsen, Knoblauch, Chilischote, Korinthen, Lauchzwiebel und Koriandergrün zum Kartoffelschnee geben. Zitronensaft, -schale, geriebener Ingwer, Kokosraspel, Curry und Kurkuma dazugeben. Durchkneten und mit Salz und nach Belieben Chilipulver abschmecken.
6. Mit einem Eisportionierer (oder großem Löffel) ca. 16 Kugeln aus der Kartoffelmasse abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Plätzchen formen.
7. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Plätzchen darin von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten anbraten, dabei die Temperatur etwas reduzieren. Die Plätzchen vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden, sobald sich eine kleine Kruste gebildet hat, ggf. warm halten.
8. Währenddessen Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Möhre schälen. Möhre und Aprikosen in feine Streifen schneiden, dann mit dem Feldsalat in eine Schüssel geben.
9. Schalotte schälen und fein schneiden.
10. Joghurt, Öl, Essig, Senf, Ingwer und Schalotte vermengen und würzig mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Salat und Dressing vorsichtig mischen.
11. Kartoffelplätzchen und Salat anrichten.

Pro Portion: 355 kcal / 1480 kJ
38 g Kohlenhydrate; 9 g Eiweiß; 18 g Fett