

Süßkartoffelbällchen, Erbsen-Hummus, Rotkohl-Salat

Für zwei Personen

Süßkartoffelbällchen:

150 g Süßkartoffeln	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
50 g Weizenmehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Rotkohl-Salat:

350 g Rotkohl	1 Karotte
---------------	-----------

Für das Dressing:

2 Limetten, Saft	20 ml Ingwersaft	5 EL helle Sojasauce
2 EL Sesamöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Erbsen-Hummus:

100 g TK-Erbsen	100 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Chilischote	1-2 TL Tahinpaste	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
2 TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer
1 Eiswürfel		

Für die Garnitur:

1 Limette, Frucht

Süßkartoffelbällchen:

Die Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen bzw. abziehen und grob raspeln. Mehl mit 50 ml Wasser verrühren und mit der Gemüsemasse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und unter die Masse heben. Bällchen formen und in 160-170 Grad heißem Öl goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rotkohl-Salat:

Rotkohl fein raspeln und waschen. Karotte schälen und grob raspeln.

Für das Dressing:

Limetten auspressen. Limettensaft, Ingwersaft, Sojasauce und Zucker verrühren. Sesamöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dressing über den Salat geben und kalt stellen.

Für den Erbsen-Hummus:

Erbsen in Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abspülen. Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. Kichererbsen mit dem Knoblauch, Chili und Minze pürieren.

Einen Eiswürfel mit untermixen, damit die Masse cremig wird. Danach die grünen Erbsen dazugeben und weiter pürieren. Mit Kreuzkümmel, Tahin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Limette halbieren, die Hälften in einer Pfanne kurz anrösten und danach in Spalten schneiden.

Hummus mit Rotkohl-Salat und Süßkartoffelbällchen anrichten. Etwas gehackte Minze darüber streuen und mit Limettenspalte servieren.

Lisa Schmidt am 25. Juni 2025