

# Rote-Bete-Frikadellen, Avocado-Sticks, Papaya-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für die Rote-Bete-Frikadellen:**

1 Knolle vorgek. Rote Bete	100 g Naturtofu	1 Knoblauchzehe
2 EL geschroteter Hafer	2 EL Mehl	1 EL Olivenöl
neutrales Öl	Salz	Pfeffer

**Für die Mandeln:**

100 g geschälte Mandeln      Rohrzucker

**Für den Salat:**

1 TL Sojasauce	1 TL Erdnussöl	4 EL Reisessig
1 EL süße Chilisauce	3 TL brauner Zucker	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

**Für das Papayachutney:**

$\frac{1}{2}$ Papaya	1 Knolle Ingwer, klein	1 rote Chilischote
neutrales Öl	Zucker	

**Für die Avocado-Sticks:**

2 Avocados	1 Ei	100 g Mehl
50 g Semmelbrösel	30 g Cornflakes	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen Rote Bete raspeln. Knoblauch abziehen, sehr fein schneiden und zur Roten Bete geben. Hafer, Tofu, Mehl, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben. Masse gut verkneten und kleine Frikadellen daraus formen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und Frikadellen darin anbraten.

Papaya schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen befreien und sehr fein schneiden. Etwas Ingwer schälen und ebenfalls sehr fein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili und Ingwer kurz darin anbraten. Anschließend Papayawürfel und etwas Wasser hinzugeben, so dass die Oberfläche der Pfanne bedeckt ist. Papaya circa zwölf Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls leicht zuckern.

Avocados halbieren, schälen und vom Stein befreien. Avocado in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Cornflakes mit den Semmelbröseln vermengen und in einen Teller geben. Ei leicht aufschlagen und in einen weiteren Teller geben. Die Avocado-Scheiben zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in Semmelbrösel- Cornflakes-Mischung wenden, bis die Oberfläche gut bedeckt ist. Avocado-Sticks für gute 15 Minuten in Backofen geben.

Etwas Rohrzucker in Wasser bei geringer Hitze schmelzen lassen. Wenn die Lösung dickflüssig wird, Nüsse unterheben und unter ständigem Rühren abwarten, bis diese eine Karamellschicht aufgenommen haben.

Rucola verlesen, putzen und trocken schleudern. Sojasauce mit Reisessig, Salz und Zucker vermengen. Dann Erdnussöl und Chilisauce hinzugeben. Je nach gewünschter Konsistenz ein paar Teelöffel Wasser hinzugeben und nochmals mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Rote-Bete-Frikadellen und Avocado-Sticks mit karamellisierten Mandeln und Salatbett mit Papayachutney auf Tellern anrichten und servieren.

Severine Petersen am 20. Oktober 2015