

India-Kartoffelplätzchen

Mit Koriandersalz



- 6 EL Öl-Cuvée *MILD* *gechillt*, mit Avocado & Olive
- 800 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Scheibe Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 grüne Chilischote
- 1 TL Garam Masala (Gewürzmischung aus dem Asia-Laden)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 3-4 EL Kichererbsen-Mehl (a. d. Asia-Laden)
- 2 EL frisch gehackte Petersilienblättchen
- 1 EL frisch gepresster Limettensaft
- Pfeffer
- 4 EL fein gehackte Korianderblättchen
- 2 EL feines Meersalz
- Korianderblättchen zum Anrichten



Unsere Ölempfehlung:
Öl-Cuvée MILD gechillt, mit Avocado & Olive

Das milde Öl-Cuvée ist eine ausgewogene Komposition aus kaltgepresstem Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Olivenöl und Avocadoöl. Es eignet sich ideal für die kalte und warme Küche, zum Beispiel für Dips, Salate, Fisch und Smoothies.





Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, mit Schale in Salzwasser garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und ganz abkühlen lassen.
2. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch ebenfalls fein hacken. 2 EL Öl-Cuvée *MILD gehillt* in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Ingwer, Chili, Garam Masala und Kreuzkümmel zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten andünsten.
3. Zwiebel-Gewürz-Mix mit Kichererbsen-Mehl, fein gehackter Petersilie und Limettensaft zu den durchgedrückten Kartoffeln geben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen kleine Plätzchen formen.
4. Backofen auf 50 Grad vorheizen. Restliches Öl-Cuvée *MILD gehillt* in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelplätzchen portionsweise zugeben und von beiden Seiten goldbraun braten. Gebratene Plätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Ofen warm halten, bis alle Plätzchen fertig sind.
5. Fein gehackte Korianderblättchen mit Meersalz vermischen, Kartoffelplätzchen auf einer Platte anrichten und mit Koriandersalz und Korianderblättchen bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schön dazu: Grüner Papaya-Salat mit Kirschtomaten und einer Vinaigrette aus Limettensaft, Chiliflocken und Öl-Cuvée *MILD gehillt*.

Tausch-Tipp: Petersilie durch Minze ersetzen.

Nährwertangaben pro Portion:

403 kcal, 6,5 g Eiweiß, 24 g Fett, 38 g Kohlenhydrate (3 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft