

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juni 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Lisa Schmidt

**Frittierte Süßkartoffelbällchen mit Erbsen-Minz-Hummus
und Rotkohl-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für die frittierten
Süßkartoffelbällchen:**

150 g Süßkartoffeln
 ½ rote Zwiebel
 ¼ Bund glatte Petersilie
 50 g Weizenmehl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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:

350 g Rotkohl
 1 Karotte

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

Für das Dressing:

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

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-Minz-Hummus:

100 g TK-Erbsen
 100 g Kichererbsen aus der Dose
 ½ Knoblauchzehe
 ¼ Chilischote
 1-2 TL Tahinpaste
 ½ Bund Minze
 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 1 Eiswürfel

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:

1 Limette, Frucht

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.