

▪ 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 Knoblauchzehne

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 Limettenspalten servieren.