

Gemüse-Kartoffelkroketten auf feurigem Tomatenkompott von Armin Roßmeier

Zutaten für vier Personen

320 g mehlig kochende Kartoffeln oder Klobsteig
60 g Zucchini, feine angeschwitzte Würfel
60 g Fenchel, feine angeschwitzte Würfel
60 g Zwiebeln, feine angeschwitzte Würfel
60 g Egerlinge, feine angeschwitzte Würfel
60 g Paprika, feine angeschwitzte Würfel, rot und gelb
je 1 EL gemischte, gehackte Kräuter
1 TL Kurkuma
80 g Cornflakes
1 EL Olivenöl

80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
Würfel von 3 abgezogenen, entkernten Tomaten
1 Frühlingszwiebel
1/2 EL Ahornsirup
1 EL heller Balsamicosirup
1 TL Chiliflocken
1 TL Ingwerpulver
2 Zweige Zitronenthymian
Salz, Pfeffer
1 Zweig Zitronenmelisse

Nährwert pro Portion

397 kcal – 25 g Fett – 6 g Eiweiß – 36 g Kohlenhydrate – 2,5 BE
Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, ausdämpfen lassen und schälen. Diese dann durch die Kartoffelpresse drücken. Alle angeschwitzten Zwiebel- und Gemüsel-Würfel zufügen, gehackte Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Kurkuma zufügen und alles gut vermengen. Von der Masse Kroketten formen, in zerdrückten Cornflakes wenden und in heißem Olivenöl rundum sanft braten. Zitronenmelisse zum Aromatisieren zugeben.

Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Tomatenwürfel und in Röllchen geschnittene Frühlingszwiebel zugeben. Ahornsirup und Balsamicosirup zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Chiliflocken, Ingwerpulver und geschnittenen Zitronenthymian hinzufügen. Alles als Bett auf einem flachen Teller anrichten. Gemüse Kroketten daraufsetzen und mit Zitronenthymian garnieren.