



Gebackene Sesam-Kartoffelbällchen mit Möhrensalat

Zutatenliste

Sesam-Kartoffelbällchen

300 g Kartoffeln (mehlig kochend)
Meersalz
100 g Möhren
1 Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 getr. Chilischote
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma gem.
je 1 Msp. Kreuzkümmel gem.
Muskatnuss
Kardamom gem.
Pfeffer
1 EL Petersilie, TK
1 Eigelb
2 EL Speisestärke
2 Eier
75 g Sesamsaat
350 ml Rapsöl

Möhrensalat

250 g Möhren
1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1-2 Msp. Kreuzkümmel gem.
Meersalz

Zubereitung

Für die Kartoffelbällchen die Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser 30 Minuten kochen. Dann abgießen, pellen und ausdämpfen lassen. Durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Möhren schälen. Zucchini und Zwiebel putzen. Chilischote hacken. Knoblauch und das geputzte Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei milder Hitze 3-4 Minuten unter Rühren garen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Muskat, Kardamom, Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie zur Kartoffelmasse geben. Eigelb und 1 EL Speisestärke zugeben und gut mischen.



Gebackene Sesam-Kartoffelbällchen mit Möhrensalat

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Kartoffelteig 10 gleich große Bällchen formen. Bällchen in der restlichen Speisestärke wälzen, dann in die verquirlten Eier tauchen, etwas abtropfen lassen und im Sesam wälzen, dabei leicht andrücken. Öl auf 170 Grad erhitzen und die Bällchen darin portionsweise in 4-5 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Für den Möhrensalat die Möhren schälen und schräg in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Knoblauchzehe fein würfeln. Paprikacreme mit 3 EL Wasser verrühren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren mit Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Essig und angerührte Paprikacreme zugeben. Mit Kreuzkümmel und etwas Salz würzen. 4-5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist, dabei mehrmals umrühren. Mit den Sesambällchen anrichten.

nach einer Idee aus: essen & trinken Oktober 2004

Lecker mit einem frischen Joghurt-Dipp.

Guten Appetit!