



Beilage

Gemüseklösschen gebacken

Fried Vegetable Balls

Rezept für 4 Personen (Beilage zum Hauptgericht)

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

100 gr	Karotten, gewürfelt
100 gr	Erbsen, tiefgekühlt
100 gr	Blattspinat (frisch zubereitet, oder tiefgekühlt)
200 gr	Kartoffeln (mehlig kochende), gewürfelt
140 gr	Maiskörner (aus der Dose)
1/2 TL	Curry, scharf (Z.B. Madras Curry)
1 Stück	Ei, verquirlt
1-2 EL	Maisgriess, fein
	Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Erdnussöl zum Frittieren
1 Stück	Zitrone, in Scheiben geschnitten (Garnitur)
	Mangochutney (als Beigabe zu den Gemüseklösschen)

Zubereitung:

Karotten, Erbsen, Spinat sowie Kartoffeln	Karotten, Erbsen, Spinat sowie die Kartoffeln nacheinander in einer Kasserolle mit Salzwasser weich kochen. Abtropfen. Den Spinat gut ausdrücken.
Maiskörner sowie Curry	Das Gemüse zusammen mit den Maiskörnern sowie unter Beigabe des Currypulvers nicht zu fein pürieren.
Ei verquirlt sowie Maisgriess (1 EL)	Das Ei sowie den Maisgriess (1 EL) darunter mischen und mit Aromat, Salz und Pfeffer würzen. Abschmecken. Sollte mit Masse zu wenig konsistent sein (zu flüssig), einen weiteren Esslöffel Maisgriess darunter rühren.
Bratpfanne (oder Fritteuse)	In einer (nicht zu weiten) Bratpfanne genügend Erdnussöl erhitzen. Masse mit 2 Teelöffeln zu Klösschen formen und vorsichtig ins 190 Grad heisse Öl gleiten lassen 2-3 Minuten frittieren, bis die Klösschen etwas Farbe annehmen. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.
Zitronenscheiben, Mangochutney	Mit Zitronenscheiben (Dekoration) und Mangochutney (Beigabe) servieren.

Tipp:

Wenn Sie nicht über eine Fritteuse verfügen (und um Erdnussöl zu sparen), können die Gemüseklösschen in einer möglichst kleinen Kasserolle – mit geringem Durchmesser – frittiert werden. Zwar können nicht alle aufs Mal hergestellt werden. Sie können aber die bereits fertiggestellten Klösschen (nach dem Abtropfen) im auf 70 Grad vorgeheizten Backofen warm halten.

Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Knollensellerie oder Kürbis eigenen sich ebenfalls. Die Kartoffelmenge sollte – der Bindung wegen – auf jeden Fall beibehalten werden.