

Kokos-Süßkartoffel-Rissole mit scharfer Mango



Zutaten:

Für ca. 8 Rissole

- 1 Süßkartoffel (ca. 600 g)
- 70 g Kokosraspel
- 2 Eier (M)
- 3 EL Kokosmehl (oder 45 g Dinkel-Vollkornmehl)
- 2 Schalotten
- 1 Handvoll Chilifäden
- 2 Bio-Limetten
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 TL Roten Chili-Curry
- 1-2 EL Kokosöl
- 1 Mango
- ca. 1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

Die Schalotten putzen und in feine Stücke schneiden.

Eine ist für die Rissole, die andere für die Mango.

Limetten heiß abspülen, von einer die Schale abreiben, von beiden den Saft auspressen.

Etwas zwei Drittel der Chilifäden hacken, die andere Hälfte für die Deko beiseite stellen.

Süßkartoffel schälen, grob reiben und mit einer Schalotte, mit der Hälfte der gehackten Chilifäden, Kokosraspeln, Limettenschale und der Hälfte des Saftes mischen.

Eier und Mehl hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und rotem Chili-Curry würzen und abschmecken. Alles zusammen zu einem formbaren Teig mischen.

Aus dem Teig gleich große Kugeln formen und platt drücken.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die Rissole darin von jeder Seite (je ca. 4-5 Min.) goldbraun braten.

Acht Stück passen in eine 28er Pfanne. Ansonsten die fertigen warmstellen.

In der Zwischenzeit die Mango schälen, in kleine Würfel schneiden. Mit der restlichen Schalotte, dem Limettensaft, den feinen Chilifäden und dem halben Teelöffel roten Chili-Curry mischen.

Koriander kalt abspülen, trocken schütteln, einige Stengel für die Deko übrig lassen, Blättchen abzupfen fein schneiden und unter die Mango mischen.

Rissole und Mango auf Tellern anrichten und mit Chili-Fäden und Koriander dekorieren.

Guten Appetit! 😊