



GEMÜSEKRAPFEN AUF SPITZKOHLSALAT



 Vorbereitungszeit ca. 50 Min.

 Gesamtzeit ca. 95 Min.

Zutaten

4 Portionen

Spitzkohlsalat

- 1 Spitzkohl (ca. 700 g)
- 2 Bund Frühlingslauch
- 1 Paprika rot
- 1 Möhre (ca. 300 g)
- 2–3 Zehen Knoblauch
- Ca. 12 g Salz/Pfeffer
- ½ reife Mango
- 1 EL schwarzer Sesam
- Ca. 80 ml Essig
- 2 EL Zucker
- 60 ml Sesamöl geröstet

Gemüsekrapfen

- 1 mittlere Zwiebel
- 1 große Kartoffel
- 250 g Spinat (frisch oder TK)
- ¼ Spitzkohl
- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Kichererbsenmehl
- 100 g Maismehl
- ½ TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- Currypulver
- Öl zum Frittieren

Mangochutney

- 1 Glas bioladen*Mangostücke
- 1 ½ Zwiebeln
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 EL Sojasoße
- 2 Zehen Knoblauch
- 1–2 EL Zucker
- 3 EL Weißweinessig

Zubereitung

Spitzkohlsalat

Gemüse waschen, Möhre und Knoblauch schälen. Spitzkohl, Frühlingszwiebeln, Paprika und Möhre in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing Essig, Öl und Zucker miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles miteinander vermengen und den Sesam darüber geben.

Gemüsekrapfen

Zwiebel, Möhre und Kartoffeln schälen, Spinat und Spitzkohl waschen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Kartoffeln grob raffeln, Spitzkohl und Möhre in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen mit Mehl, Backpulver und Gewürzen vermengen und leicht durchkneten. Die Masse sollte leicht klebrig sein.

Teig zu Ei-großen Krapfen formen und für ca. 4–5 Minuten im heißen Öl frittieren.

Mangochutney

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Ingwer mit einem Löffel schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Essig, Sojasoße, ⅔ der Mangostücke und Zucker hinzugeben, dann köcheln lassen und anschließend kurz pürieren. Die restlichen Mangostücke in kleine Würfel schneiden und einrühren, dann die Soße abkühlen lassen und servieren.

