

ZUKUNFTS-REZEPT

SÜßKARTOFFELPUFFER MIT RAITA 5 PORTIONEN

Zutaten

- 400 g Süßkartoffel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 TL Ingwer frisch gerieben
- 1 TL Korianderpulver
- 5 EL Speisestärke
- 1 Prise Chilipulver nach Belieben etwas mehr
- Salz nach Belieben
- 3 EL Rapsöl
- 1 Apfel
- 300 g (Soja) Joghurt
- ½ Zitrone davon den Saft und die abgeriebene Schale
- 1 Prise Zimt
- Salz, Pfeffer und Koriander nach Belieben



Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen, reiben und in eine Schüssel geben.
2. Frühlingszwiebeln waschen, in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben.
3. Den frisch geriebenen Ingwer, das Korianderpulver, die Speisestärke, das Chilipulver und das Salz hinzufügen.
4. Die Mischung mit der Hand vermengen und leicht massieren, bis sie gut durchmischt und leicht klebrig ist.
5. In einer mittleren Pfanne das Kokosöl erhitzen.
6. Löffelweise die Mischung in das heiße Öl geben und bei mittlerer bis hoher Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.
7. Aus der Pfanne nehmen und die Puffer auf Küchenpapier legen, damit das Öl abtropfen kann, bevor die Puffer serviert werden.
8. Den Apfel nach Belieben schälen, den Strunk entfernen, raspeln und in eine Schüssel geben.
9. Den Joghurt, den Zitronensaft, die Zitronenschale, den Zimt und das Salz hinzufügen und alles gut verrühren.
10. Das Raita bis zum Servieren kühl stellen.