

Rezept

Gemüsebällchen auf Mango

Ein Rezept von Gemüsebällchen auf Mango, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Gemüse (Kohlrabi, Möhren, Kartoffeln, Zucchini)	1 Mango
1 EL Zitronensaft	2 Frühlingszwiebeln
50 g geröstete gesalzene Erdnusskerne	1 TL flüssiger Honig
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)	2 Knoblauchzehen
2 TL Speisestärke	1 Eiweiß (Größe M)
Pfeffer, frisch gemahlen	Salz
	3 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Gemüse schälen oder putzen und fein würfeln. Im Wok im Dämpfeinsatz über heißem Wasserdampf zugedeckt in 15-20 Min. weich dämpfen. Abkühlen lassen.
2. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Mango mit Zwiebeln, Zitronensaft und Honig mischen.
3. Die Erdnüsse fein mahlen. Den Knoblauch und Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Gemüse fein zerdrücken und mit Erdnüssen, Knoblauch, Ingwer, Eiweiß und Stärke mischen. Salzen, pfeffern und zu walnussgroßen Bällchen formen.
4. Öl im Wok erhitzen. Gemüsebällchen darin 5-6 Min. braten, bis sie rundum schön braun sind. Heiß auf den Mangoscheiben anrichten.