Rezept

Süßkartoffel-Kokos-Küchlein

Ein Rezept von Süßkartoffel-Kokos-Küchlein, am 24.04.2024

Zutaten

500 g	Süßkartoffeln
4	Frühlingszwiebeln
80 g	Kokosraspel
1	Ei (Größe M)
3 EL	Mehl und Mehl zum Bestäuben
	Salz
1	Bio-Limette
1 TL	Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette)
1	Eigelb
	2-3 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 388 kcal, 24 g F, 6 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Für die Küchlein die Süßkartoffeln schälen und grob raspeln, mit 1 TL Salz bestreuen, in ein Sieb geben und etwa 15 Min. stehen lassen.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße fein hacken, das Grüne nach Belieben für die Garnitur in schmale Ringe schneiden und beiseitestellen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Kokosraspel mit Zwiebelweiß, Limettenschale, Limettensaft und Chili mischen und im Blitzhacker zerkleinern.

3. Die geraspelten Süßkartoffeln mit Küchenpapier gut ausdrücken und mit der Kokos-Masse mischen. Ei und Eigelb verrühren und zugeben. Das Mehl darübersieben und alles zu einem lockeren Teig verarbeiten.

4. Den Teig in 4 Portionen teilen, aus jeder Portion 2 oder 3 Kugeln formen. Die Kugeln etwas flach drücken und mit etwas Mehl bestäuben. Portionsweise im Öl bei schwacher bis mittlerer Hitze in 7-8 Min. goldgelb braten, dabei gelegentlich wenden. Nach Belieben mit dem Zwiebelgrün bestreuen und heiß servieren.