



Asiatische Gemüsepuffer mit Avocado-Dip

Hauptgericht

Internationale Küche

Schwierigkeit

30 Min.

20 Min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Avocado
1 Limette
1/2 Bund Koriander
150 g Sojajoghurt
1 Möhre
300 g Kartoffeln
1 Chilischote
1/2 Bund Schnittlauch

1 Knoblauchzehe
50 g Sojasprossen
1 EL Sojasauce
4 EL Speisestärke
Pflanzenöl zum Braten
Salz, Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben. Limette heiß abwaschen und die Schale fein abreiben, Limettensaft auspressen.

Koriander abwaschen und kleinhacken. Limettensaft zur Avocado hinzugeben. Mit einer Gabel zerquetschen und vermengen, bis aus dem Fruchtfleisch Creme geworden ist.

Nun Limettenabrieb, Sojajoghurt, Koriander und Salz, Pfeffer hinzugeben, vermengen und kaltstellen.

Möhre und Kartoffeln schälen und grob reiben. Schnittlauch abwaschen und in feine Röllchen schneiden. Chilischoten in sehr feine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe schälen und pressen. Sojasprossen grob schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Sojasauce würzen.

Speisestärke hinzugeben und alles gut vermengen.

Aus dem Gemüsemix nun runde Puffer formen. In einer großen Pfanne ordentlich Öl erhitzen.

Gemüsepuffer darin von allen Seiten knusprig braun braten.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüsepuffer zusammen mit dem Avocado-Dip auf Tellern anrichten.