



IMMANUEL  
DIAKONIE

# IMMANUEL.KOCHT

*herzgesund mit Marketa Schellenberg*

MÖHREN-KARDAMOMKROKETTEN



• Wir wünschen guten Appetit •

# IMMANUEL.KOCHT

## MÖHREN-KARDAMOMKROKETTEN

(vegan, lactosefrei)

für 4 Portionen Hauptgericht oder 16 Portionen Fingerfood

### Die Zutaten

2 EL	Rapskernöl	200 g	Kastanienpüree
80 g	Schalotten	20 g	gehackte Petersilie
200 g	Möhren	1 EL	Zitronensaft
50 ml	Gemüsebrühe	nach Bedarf	Vollkorn-Semmelmehl
3	zerdrückte	Prise	Salz
	Kardamomkapseln	Prise	Pfeffer
Prise	Koriander gemahlen	80 g	Sonnenblumenkerne
Prise	Kurkuma gemahlen	2–3 EL	Rapskernöl zum Braten

### Die Zubereitung

Schalotten schälen und sehr fein schneiden. Möhren waschen, schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Rapsöl erhitzen und die Schalotten und Möhren darin schnell anbraten. Die zerdrückten Kardamomkapseln, Kurkuma und gemahlene Koriander zugeben.

Die Möhren mit etwas Gemüsebrühe übergießen, den Topf mit Deckel verschließen und das Gemüse weich dünsten. Wenn die Möhren weich sind, Deckel entfernen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Masse sollte recht trocken gehalten werden, abkühlen lassen, Kardamomkapseln entfernen. Kastanienpüree mit dem weichen Gemüse vermengen, mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und Zitronensaft verrühren. Die Konsistenz mit Vollkorn-Semmelmehl so bestimmen, dass aus der Masse kleine Krokettchen zu formen sind. Die Krokettchen in Sonnenblumenkernen wälzen und in Rapsöl knusprig braten. Gemeinsam mit dem Indischen Kartoffelsalat mit Linsen servieren.

### Der Gesundheitsfaktor

Kastanien-Möhrenkrokettchen zeichnen sich durch den hohen Einsatz von basisch wirkenden Lebensmitteln aus. Die gut verwertbaren Kohlenhydrate aus der Kastanie sättigen über eine längere Zeit und lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Ein wärmendes, basisch wirkendes vegetarisches Hauptgericht für die kalte Jahreszeit.

enthält nur bei Verwendung von Semmelmehl Gluten