

Winter



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:  
[www.muster.com](http://www.muster.com)



Rezept von Heike Schweighart  
aus „Die Scherbe“ in Graz

Zutaten für 4 Personen

**Für die Walnuss-Süßkartoffel-Pakoras:**

800 g Süßkartoffeln, gekocht  
1 kleine Zwiebel  
80 g Kichererbsenmehl  
80 g Weizenmehl  
40 g Walnüsse, gehackt  
2 TL Kurkuma  
1 TL Backpulver  
20 g Salbei  
1 EL Olivenöl  
1 Zehe Knoblauch  
Salz  
Pfeffer

**Für die glacierten Kohlsprossen:**

500 g Kohlsprossen  
3 EL Knoblauchbutter (oder vegane Alternative)  
1 EL rosa Beeren  
Salz

**Für die Apfel-Limetten-Salsa:**

250 g rotwangige Äpfel  
1 kleine rote Zwiebel  
2 rote Chilischoten  
20 g Petersilie  
Saft von 2 Limetten  
1 TL Honig  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

493 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.

617 g CO<sub>2</sub> eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Zutaten und herkömmlichen Geräten.

## Walnuss-Süßkartoffel-Pakoras

mit glacierten Kohlsprossen und  
Apfel-Limetten-Salsa

### Zubereitung

Für die Pakoras Süßkartoffeln mit einer groben Reibe reiben, gewürfelte Zwiebel, gehackten Salbei und Knoblauch sowie alle anderen Zutaten beifügen. Alles gut verkneten und mit einem Eisportionierer oder einem Löffel Pakoras formen und in der Pfanne bei 180° C knusprig backen.

Für die glacierten Kohlsprossen Knoblauchbutter auf kleiner Flamme zergehen lassen. Halbierete Kohlsprossen darin schwenken und etwas nachziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie schön glänzen und noch bissfest sind. Zum Schluss mit den rosa Beeren garnieren.

Für die Apfel-Limetten-Salsa Äpfel in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Petersilie und Chilischoten fein hacken. Mit den restlichen Zutaten vermengen und nachziehen lassen.

### Tipp

*Wer das Grün der Radieschen nicht wegwerfen will, kann es unter den Salat heben, oder blanchiert wie Spinat genießen.*

