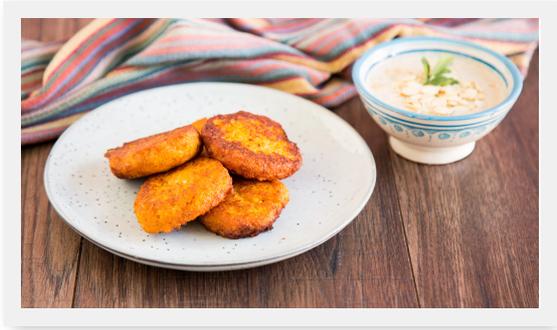




Süßkartoffelbällchen mit Joghurt-Mandel-Dip



Zutaten

Menge

1 Handvoll	gekochter Reis
1/2 kleines Bund	Petersilie
	Salz
300 g	türkischer Joghurt
3 EL	Mandelblättchen
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Ei
30 ml	neutrales Öl
2	Knoblauchzehen
	Chilipulver
1/2	Limette
	Kreuzkümmel
400 g	Süßkartoffeln
3 EL	Mandelmus
90 g	Mehl

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

schnell

Zubereitung

Bist du auch ein absoluter Falafel-Fan? Dann wirst du diese leckeren Süßkartoffel-Falafel lieben! Durch den Reis und die Süßkartoffel werden diese Falafel super fluffig und schmecken zusammen mit dem Joghurt-Mandel-Dip einfach nur hammermäßig. Das Rezept ist wirklich super einfach und ganz schnell gemacht. Probier's unbedingt einmal selbst aus!

Step 1

Zuerst kannst du die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Dann die Würfel im Universalzerkleinerer schreddern und in eine große Schüssel geben. Nun eine gepresste Knoblauchzehe, den Reis, das Mehl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und das Ei dazugeben und alles zu einer formbaren Masse vermischen. Wenn nötig, noch etwas mehr Mehl hinzufügen. Die Masse nun kurz etwas durchziehen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du den Dip machen. Dazu das Mandelmus, mit dem Joghurt, einer weiteren gepressten Knoblauchzehe, den Petersilienblättern, Salz, Chili und dem Limettensaft in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Step 3:

Nun kannst du das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mit Löffeln oder den Händen kleine Falafel formen und diese von beiden Seiten knusprig anbraten. Die Joghurtcreme mit Mandelblättchen bestreuen und zusammen mit den Falafeln servieren.