

Zucchinibratlinge mit Pastinakenstampf (Für 4 Personen)

Zucchinibratlinge:

Zutaten:

-  2 Zucchini
-  1 mehligkochende Kartoffel
-  1 Scheibe frischer Ingwer
-  2 TL Steinsalz
-  1 MSP Asafötida
-  ½ TL gemahlene Ajwainsamen (Königskümmel)
-  ½ TL Koriandersamen
-  ¼ TL gem. Bockshornkleesamen
-  1TL Schwarzkümmel
-  ½ TL getrocknete oder 2 EL frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch..)
-  Ghee oder Öl zum braten

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, die Kartoffel schälen und beides fein raspeln. Ingwer schälen und fein reiben. Masse etwas ausdrücken (z.B: im Küchentuch)

Gewürze und das Kichererbsenmehl zu den Raspeln geben und zusammen zu einem Teig verkneten, 15 min. ruhen lassen. Eventuell noch etwas Kichererbsenmehl zufügen.

ÖL der Ghee in der Pfanne erhitzen. Aus der Masse Bratlinge formen und von beiden Seiten braten.

Pastinakenstampf: (Für 4 Personen)

Zutaten:

-  600 g Pastinaken
-  1 Zwiebel
-  2 El Ghee
-  ½ TL Kukuma
-  250 ml Mandeldrink
-  1 TL Steinsalz
-  1 MSP Muskatnuss
-  1 MSP Ingwerpulver
-  1 EL frische Kräuter
-  ¼ TL schwarzer Pfeffer
-  4 EL Cashewkerne (optional)

Zubereitung:

Pastinaken schälen und in große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln.

Ghee im Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Kurkuma unterrühren, Pastinaken dazu und für 2 min. dünsten.

Mandeldrink aufgießen, salzen und die Pastinaken 15 min. weich dünsten. Mit Muskat, Pfeffer und Ingwer würzen.

Cashew in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kräuter hacken.

Pastinaken mit Stampfer zerdrücken und mit Nüssen und Kräutern zusammen mit den Bratlingen servieren.