

LENTIL BALLS AUF SÜSSKARTOFFEL-AUBERGINEN-CURRY, DAZU HIRSE

VEGETARISCHE ALTERNATIVEN | VEGAN | ASIATISCH

10 Portionen | Hotel, Restaurant, Catering | Social Bereich

ZUTATEN

LENTIL BALLS

- HILCONA IT'S VEGIC Lentil Balls, 900 g
- Rapsöl, 60 ml
- Zwiebeln rot 3 mm, 300 g
- Ingwer gehackt, 50 g
- Gemüsepaprika/Peperoni rot Streifen, 50 g
- Paprika edelsüss, 8 g
- Curcuma/Kurkuma gemahlen, 8 g
- Kardamom gemahlen, 2 g
- Currypulver Madras, 4 g
- Currypulver mild, 4 g
- Kokosnuss-Milch, 1 kg
- Auberginen Rissolée, 15 x 15 x 15 mm, 1.2 kg
- Süsskartoffeln geschält, Rissolée, 1 kg
- Speisesalz, 20 g
- Pfeffer schwarz frisch ab Mühle, 1 g
- Zitronensaft, 100 g
- Soja-Joghurt (Vegan), 100 g
- Koriander Bund, 15 g

HIRSE-PILAW

- Rapsöl, 6 ml
- Zwiebeln gehackt, 3 mm, 22 g
- Wasser ab Leitung, 900 ml
- Gemüse-Bouillon-Pulver, 22 g

ZUBEREITUNG

HIRSE-PILAW

1. Die Hirse in einem Sieb unter fliessenden Wasser kurz abspülen.
2. In einem Kippkochkessel oder passendem Kochtopf das Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
3. Die abgetropfte Hirse kurz mitrösten.
4. Mit kaltem Wasser auffüllen und würzen mit Bouillon-Pulver, Kreuzkümmel und Salz.
5. Aufkochen, 1 x umrühren und 5 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
6. Deckel drauf geben, Hitze stark reduzieren oder je nach Gerät sogar komplett ausschalten und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
7. Einmal mit einem geeignetem Spachtel oder Bratschaufel kurz durchrühren, Fertig.

LENTIL BALLS

8. Alle Zutaten bereitstellen, Hirse-Pilaw nach Rezept herstellen und den Koriander grob hacken.
9. In einem Kippkochkessel oder passendem Kochtopf das Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln, Ingwer und Paprika/Peperoni darin anschwitzen.
10. Die Gewürze und beide Currypulver mitschwitzen bis sich ein aromatischer Duft entwickelt.
11. Die Auberginenwürfel kurz unter Rühren mitbraten, dann die Süsskartoffeln dazugeben.
12. Mit der Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Deckel drauf geben und bei milder Hitze alles für ca. 15 Minuten köcheln bis die Auberginen und Süsskartoffeln gar sind. Je nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugegeben.
13. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
14. In der Zwischenzeit die Balls im vorgeheizten CombiSteamer auf Heissluft bei 180 °C auf Bratblechen oder Backblechen mit Backpapier für zirka 10 Minuten knusprig backen.
15. Die gekochte Hirse in einer Bowl anrichten, mit dem Curry gefällig bedecken und die Lentil Balls aufsetzen. Mit dem grob gehackten Koriander und dem Soja-Joghurt garnieren.

TIPP! Für mehr Schärfe den milden Curry weglassen und die doppelte Menge Madras Currymischung verwenden.

- Kreuzkümmel gemahlen, 2 g
- Speisesalz, 3 g
- Goldhirse, 600 g

Weitere Rezepte findest du auf foodservice.hilcona.com