



Kokoswirsing mit Shiitake und Süßkartoffelbällchen

Weich gekochter Wirsing in Mehlschwitze? Lieber nicht. Dieser wird in Kokosmilch knapp gegart, das ist leichter, feiner und frischer. Dazu gibt es aromatische Pilze und frittierte Süßkartoffelbällchen in knuspriger Sesamhülle.

☒ 1 Std. • **Pro Portion:** 460 kcal, 10 g E, 22 g F, 54 g Kh, 15 g B

Für 4 Portionen

500 g Süßkartoffeln

Vorbereitung

mit Schale etwa 30 Min. gar kochen, abkühlen lassen, bis sie lauwarm sind

1 Eigelb

60 g helle Sesamsaat

1 Wirsing (etwa 1 kg)

äußere Blätter entfernen, Stiele herausschneiden. Blätter zusammenrollen und in lange Streifen wie dünne Bandnudeln schneiden

800 ml Kokosmilch

100 g Ingwer

schälen, raspeln, ausdrücken und Saft auffangen

300 g Shiitakepilze

Stiele abschneiden, größere Kappen in Streifen

Außerdem: Salz, Mehl, Semmelbrösel, Zitronensaft, Sojasauce, Honig, Sesamöl, Pflanzenöl

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen, zerdrücken oder stampfen, mit Eigelb, 2 TL Salz, 2 EL Mehl und 3 EL Semmelbröseln vermengen. Aus dem Püree pro Person 2–3 Kugeln formen und in Sesam wälzen, bis sie ganz bedeckt sind.

Wirsing in der Kokosmilch etwa 6 Min. garen, bis er knackig und angenehm zu beißen ist. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

100 ml Wasser mit 6 EL Sojasauce, Ingwersaft, 1–2 TL Honig und einigen Tropfen Sesamöl würzen. Die Shiitake in diesem Sud etwa 10 Min. köcheln lassen.

Die Süßkartoffelbällchen portionsweise in einer hohen Pfanne schwimmend (etwa 2 Finger hoch) in heißem Pflanzenöl ausbacken, bis sie goldbraun sind. Mit Wirsing und den Shiitake servieren.

Tipp 1: Nicht jeder schätzt das dunkle, leicht scharf-nussige Sesamöl. Helles oder nicht ganz so dunkles ist eine Alternative.

Tipp 2: Die Bällchen nach dem Frittieren auf ein Küchenpapier legen und so das Fett etwas aufsaugen lassen.