



FRITTIERTE BOHNENBÄLLCHEN MIT ZITRONENMINZE-JOGHURT

Größere Dicke Bohnen, die eine weißliche Schale haben, 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und abtropfen lassen. Sobald sie abgekühlt sind, die Samen aus der Schale drücken – so schmecken sie weniger bitter. Das Koriandergrün und die Hälfte der Minze in der Küchenmaschine hacken. Salzen, pfeffern, dann die restlichen Gewürze, den Chili, die Bohnen und die Zitronenschale zugeben und zerkleinern, bis sämtliche Zutaten fein püriert sind (zwischendurch ein- oder zweimal stoppen und die Masse von den Seiten herunterschaben). Das Mehl einstreuen und einige Sekunden unterarbeiten. Kein weiteres Mehl zugeben, sonst wird die Masse zu trocken.

Diese feurigen Bällchen sind ein leckerer Snack. Sie schmecken nicht nur höllisch gut, sondern sind auch was fürs Auge – außen knusprig und dunkel, innen butterweich und leuchtend grün! Sie sind einfach zuzubereiten, und ihre Schärfe macht das Ganze rund. Am besten funktioniert das Rezept mit ganz jungen, knackfrischen Dicken Bohnen. Sie können auch tiefgefrorene Bohnen nehmen – einfach auftauen und aus der Schale drücken.

Für 10 Stück

1 kg frische Dicke Bohnen in der Schote (etwa 300 g enthülste Bohnen) oder 500 g Tiefkühlware, aufgetaut und geschält	abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
6 Zweige Koriandergrün	1 gehäufter TL Mehl
1 kleines Bund frische Minze	1 l Pflanzenöl
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1 kleines Stück geschälte Kartoffel (nach Belieben)
½ TL Cayennepfeffer	4 EL Joghurt
1 gestrichener TL gemahlener Kreuzkümmel	einige Handvoll gemischte Blattsalate, gewaschen und trockengeschleudert
½ frische rote Chilischote, von den Samen befreit und in feine Streifen geschnitten	natives Olivenöl extra
	eingelegte Peperoncini zum Servieren

In einen großen Topf das Öl 5 – 7 cm hoch einfüllen. Kinder und Haustiere auf Abstand halten und darauf achten, dass der Topfgriff nicht über den Herdrand ragt und Sie daran hängen bleiben. Das Öl erhitzen. Zur Kontrolle können Sie ein Kartoffelstückchen hineinwerfen. Sobald es an die Oberfläche steigt und zu zischeln beginnt, ist die Temperatur erreicht. Die Kartoffel herausnehmen.

Einen Teller mit Pergamentpapier auslegen. Die Bohnenmasse mit den Händen oder zwei Esslöffeln zu kleinen, ovalen Klößchen formen und auf den Teller legen. Sobald sie alle fertig sind, einen Kloß mit einem Schaumlöffel vorsichtig in das heiße Öl tauchen und frittieren, bis er dunkelbraun und knusprig ist. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alles glatt ging, können Sie die restlichen Klöße frittieren – sie sollten alle auf einmal in den Topf passen, wenn nicht, arbeiten Sie einfach in mehreren Durchgängen.

Für den Zitronen-Minze-Joghurt den Saft von ½ Zitrone in den Joghurt pressen. Die restliche Minze abzupfen, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blattsalate mit dem restlichen Zitronensaft und Olivenöl anmachen.

Die Bohnen-Bällchen mit den Blattsalaten anrichten und mit etwas Salz bestreuen. Mit dem Zitronen-Minze-Joghurt und den Peperoncini garnieren und servieren.