

Kartoffel-Bohnen-Salat mit Knusper-Aubergine, Curry-Dip

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

1 kg mittelgroße Kartoffeln	250 g grüne Bohnen	Salz
100 g Räuchertofu	5 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie	4 EL Apfelessig
2 TL Ahornsirup	Pfeffer	

Für die Auberginenfilets:

1 Aubergine ca. 350 g	2 EL Speisestärke	100 g Cornflakes
3 EL Kichererbsen-Mehl	Salz	1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß	5 EL pflanzliche Sahne	4-5 EL Wasser
ca. 150 ml Pflanzenöl		

Für den Curry-Dip:

100 g Cashewmus	1 TL Currypulver	1/2 TL Tomatenmark
1 TL Ahornsirup	Salz	

Die Kartoffeln waschen und im Ganzen 45 Minuten kochen oder dämpfen, bis die Knollen gar sind. Die Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken. Das Blanchierwasser aufbewahren. Den Räuchertofu in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin die Tofuwürfel rundherum knusprig anbraten.

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die gegarten Kartoffeln noch lauwarm pellen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und mit den grünen Bohnen, Zwiebel- und Tofuwürfeln sowie den Kräutern mischen. Aus dem übrigen Öl, dem Essig, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat damit marinieren. Den Kartoffelsalat zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen (Ober-Unterhitze 160 Grad). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Aubergine waschen, putzen, an beiden Längsseiten leicht begradigen und längs in 4 ca. 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Blanchierwasser von den Bohnen wieder zum Kochen bringen und die Auberginenscheiben darin 10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Stärke, das Kichererbsenmehl und die Cornflakes jeweils in 1 tiefen Teller geben. Die Cornflakes mit den Händen grob zerkleinern.

Das Kichererbsenmehl mit einer guten Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver, der pflanzlichen Sahne und dem Wasser zu einem glatten Brei verrühren.

Die Auberginenfilets zunächst in der Stärke wenden und gut abklopfen. Danach im Kichererbsenbrei und zuletzt in den Cornflakes wenden. Zum Schluss gut andrücken und überschüssige Cornflakesreste abschütteln.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Auberginenfilets darin von jeder Seite ca. 1 Minute goldbraun anbraten. Die gebratenen Filets auf das vorbereitete Backblech legen und anschließend 15 Minuten im Backofen fertiggaren. In der Zwischenzeit für den Dip Cashewmus, 5 EL Wasser, Currypulver, Tomatenmark und Ahornsirup miteinander verrühren, mit Salz abschmecken. Den Kartoffelsalat auf 4 Teller verteilen, jeweils 1 Auberginenfilet dazugeben und den Dip extra servieren.

Nicole Just am 31. Oktober 2016