

Zucchini-Köfte mit Tomaten-Kokos-Sauce 4 Portionen

250 Gramm Kartoffeln (im Rezept stehen mehlig kochende, ich hatte vorwiegend festkochende)
500 Gramm Zucchini (gerne auch Riesenbiester)
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chiliflocken
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün
5 Essl. Mehl
300 Gramm Tomaten
2 cm Ingwer
1 Lorbeerblatt
1 Essl. Garam Masala
250 ml Kokosmilch
Etwas Limettensaft
Sonnenblumenöl zum Braten

Tomaten-Kokossauce

Am Vortag oder ein paar Stunden vor der Zubereitung Kartoffeln in der Schale garkochen und pellen.

Am Tag der Zubereitung Zucchini putzen und reiben. Mit 1 TL Salz vermischen und 20 min Wasser ziehen lassen. Zum Abtropfen auf ein Sieb geben.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander zupfen und hacken.

Die Kartoffeln grob reiben. Zucchini portionsweise ausdrücken und zu den Kartoffeln geben. Koriander, Frühlingszwiebeln und Mehl dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, gut vermischen. Aus der Masse 16 Köfte formen.

Für die Sauce die Tomaten häuten und würfeln. Den Ingwer schälen und reiben. Etwas Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Tomaten, Ingwer und Lorbeerblatt zugeben und alles einige Minuten anschwitzen. Garam Masala und Kokosmilch zugeben und die Sauce noch ein paar Minuten köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt herausnehmen, die Sauce mixen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Während die Sauce köchelt, etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini-Köfte darin von allen Seiten goldbraun ausbraten. Die Köfte auf der Sauce anrichten und servieren. (Dazu Reis)

Anmerkungen, Jutta: wir waren zunächst vom Geschmack der Sauce nicht überzeugt, aber mit den Köfte und Reis schmeckte es ganz toll. Muss wiederholt werden!

QUELLE Susannes Blog "magentratzerl"

<https://magentratzerl.net/2017/07/19/zucchini-koefte-mit->