

Süßkartoffel - Bällchen - Chinesische Art

Dieses Rezept für chinesische Süßkartoffelbällchen ist in der Zubereitung sehr einfach, vorausgesetzt, man hat die dazu passenden Zutaten bereit.

Süßkartoffeln auch unter dem Namen Batate bekannt, kann man inzwischen in jedem gut sortiertem Supermarkt, im Bioladen oder in einem asiatischen Lebensmittelgeschäft kaufen.

Die Größe der Kartoffel kann von klein und oval bis zu großen Kartoffeln von etwa 300 – 500 g je Stück Kartoffel, betragen.

Die Farbe der Süßkartoffeln ist in der Regel hell- bis dunkelorange.

Reismehl gibt es ebenfalls in jedem asiatischen Lebensmittelgeschäft zu kaufen.

Zur Not kann man auch handelsübliches Stärkemehl (Kartoffelstärkemehl) dazu verwenden.



Zutaten: für für 20 Stück

300 g Süßkartoffeln

75 - 80 g Reismehl

40 g brauner Zucker

Etwa 35 g weißen Sesamsamen

Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Für die Zubereitung der Süßkartoffel - Bällchen zuerst die Kartoffeln weich kochen.

Noch warm schälen, etwas kleiner schneiden und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.

Braunen Zucker und Reismehl hinzu geben und gründlich unterrühren.

Sollte der Kartoffelteig noch etwas kleben, nochmals etwas Reismehl hinzu geben, bis man aus dem Teig, schöne runde Bällchen in der Größe von etwa einer dicken Walnuss, formen kann.

In einer kleinen Schüssel den weißen Sesamsamen einfüllen.

Jedes Süßkartoffelbällchen mit nassen Händen zu einer schönen runden Form formen, anschließend im Sesamsamen wälzen.

Die Friteuse auf 175 ° C aufheizen.

Die Bällchen in 2 Portionen in das heiße Fett einlegen und 4 Minuten ausbacken.

Eine doppelte Lage Küchenpapier auf den Tisch legen.

Die Kartoffelbällchen mit einem Drahtsieb herausfischen und auf das Küchenpapier zum Abtropfen des Fettes legen.

Kurz vor dem Servieren der Süßkartoffelbällchen, die Friteuse erneut auf 190 ° C hochdrehen, warten bis die Temperatur erreicht ist, die gesamten vor gegarten Kartoffelbällchen auf einmal in das heiße Fett einlegen und nochmals bei starker Hitze 1 Minute knusprig ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend sofort noch schön heiß und knusprig als Dessert nach einem leichten chinesischem Gericht, servieren.

Tipp:

Diese Süßkartoffelbällchen kann man frisch ohne weitere Beilage genießen,

Ich persönlich finde aber, dass eine Honigsoße zum Eintunken der Bällchen wunderbar dazu schmeckt.

Dazu etwas Honig erwärmen bis er flüssig ist, (dies geht in der Mikrowelle bei höchster Stufe in 20 Sekunden sehr schnell), anschließend nach eigenem Geschmack nur flüssigen Honig oder den Honig mit 1 - 2 EL Orangenlikör verfeinern und zusätzlich zu den Kartoffelbällchen servieren.

Kalorienangaben

Ein Süßkartoffel-Bällchen hat, ohne Ausbackfett, ca. 40 kcal und ca. 1 g Fett