

REZEPT



GEMÜSEPUFFER MIT AVOCADO-MANGO-DIP

BIO FRUCHTIGES MANGO CURRY N°315



RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR

www.rimoco.de



ZUTATEN

FÜR 2 ERWACHSENE
UND 2 KINDER
VORBEREITUNG | 15 MIN.
KOCHZEIT | 30 MIN.

GEMÜSEPUFFER

2 Karotten
1/2 Süsskartoffel
1 kleine Zucchini
1 Dose schwarze Bohnen
50g Semmelbrösel
3 Eier
1 EL fruchtiges Mango
Curry N°315
Salz
Rapsöl und Butter

CASHEW-DIP

75g Cashewkerne
1 Handvoll Babyspinat
1 Avocado
1/2 reife Mango
1,5 TL fruchtiges Mango
Curry N°315
90ml Kokosmilch
Salz

ZUBEREITUNG

1. Für den Dip Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen.
2. Karotten und Süsskartoffel schälen und zusammen mit der Zucchini grob raspeln.
3. Schwarze Bohnen abgießen, abwaschen und mit einer Gabel zerdrücken.
4. Alles in einer großen Schüssel mit Semmelbröseln, Eiern, Fruchtigem Mango Curry und Salz nach Belieben vermischen.
5. Jeweils etwas Rapsöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Puffer darin bei mittlerer Temperatur nach und nach goldbraun braten.
6. Cashewkerne abgießen und in einen Mixer geben. Spinat, Avocado, Mango, Fruchtiges Mango Curry und Kokosmilch dazu geben und alles zu einem cremigen Dip mixen. Nach Belieben mit Salz abschmecken.
7. Den Dip zu den Puffern servieren.

WEITERE REZEPTE

www.rimoco.de