



Cook up kitchen - Knusperfladen

Zutaten

für den Teig

250 g Weizenmehl
25 g Kartoffelstärke
1/2 TL Salz
140 ml Wasser

für die Fülle

250 g Gekochte geraspelte Kartoffeln
1 TL Ingwer fein geschnitten
80g Zwiebel fein gehackt

2 Knoblauchzehen fein gehackt

80g Karotte fein geraspelt

2 Frühlingszwiebel fein geschnitten

2 EL Sojasauce

1 EL Essig

Pfeffer, ev. Salz, frischen Koriander

Öl zum Frittieren

Zubereitung

Für den Teig

Das Wasser erhitzen und das Salz darin auflösen. Das Weizenmehl und die Stärke in eine größere Schüssel sieben und kurz miteinander vermischen.

Das Salzwasser zum Mehl gießen und den Teig zuerst mit einem Löffel und dann mit den Händen in der Schüssel vermischen, sodass sich das Wasser ideal mit dem Mehl verbindet.

Den Teig in Folie wickeln und 30 Minuten raste lassen. Die Arbeitsfläche mit Stärke bestäuben und den Teig darauf ausrollen. Mit einem runden Ausstecher, ca. 9 cm, Kreise ausstechen.

für die Fülle

Das klein geschnittene Gemüse in einer Pfanne anschwitzen und mit den Gewürzen, Sojasauce und Kräutern würzen.

Die gefüllten Teigfladen in heißem Öl frittieren.

Vegane Mayo

Zutaten

100 ml Sojasahne
3 TL Essig
200 ml Pflanzenöl

½ TL Salz oder Kala Namak

1 Senf

1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Sahne in ein schmales Gefäß geben. Den Essig, den Senf, Knoblauch und das Salz dazugeben. Einen Stabmixer ganz bis auf den Boden des Gefäßes stellen und losmixen und dann das Öl darauf gießen. Den Stabmixer beim Mixen auf und ab bewegen. So lange mixen, bis die Mayonnaise angedickt ist.

Rucola mit Limettendressing:

Zutaten:

100g Rucola

4 Limetten, ausgepresst

1 EL Apfelessig

2 EL Zucker

für das Limettendressing

1 EL Salz
2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Rucola waschen, für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren