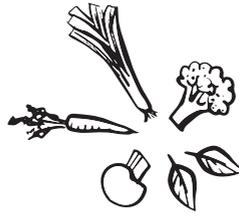


# Coxinhas



## klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf [www.foodforfuturefreiburg.de](http://www.foodforfuturefreiburg.de)



# Zweierlei gefüllte Coxinhas & Krautsalat



Brasilianische  
Küche



Sept. – Juni



vegetarisch



4 Personen

## TEIG 12 COXINHAS

- 500g festkochende Kartoffeln
- ~120g Mehl
- 400 ml (Kartoffel-)Wasser
- 1 kl. Bund Petersilie, fein gehackt
- Schabzigerklee
- Gemüsebrühe
- Salz



## PANADE COXINHAS

- 1 Ei
- 200g Paniermehl
- 2 EL (Kartoffel-)Wasser
- etwas Sonnenblumenöl
- ~500 ml Bratöl zum Frittieren



## PILZ-FÜLLUNG

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 125g Champignons in kl. Würfeln
- 35g gehackte Walnusskerne
- 1 Zwiebel, klein geschn.
- 1 Knoblauchzehe, fein geschn.

## ROTE BEETE-FÜLLUNG

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, klein geschn.
- 1 Knoblauchzehe, fein geschn.
- 1 Rote Beete, geraspelt
- 50g Feta

## SALAT

- ½ Weißkohl
- 3 kleine Zwiebeln,
- Zucker
- 1 TL Salz
- 4 EL Apfelbalsam
- 2 EL Rapsöl



## UND SO GEHT'S:

1. Kartoffeln schälen, in golfballgroße Stücke schneiden und in Salzwasser kochen bis sie weich sind (ca. 20 Min.), dann abgießen (und Kochwasser aufbewahren) und zerdrücken. Alternativ ungeschälte Kartoffeln im Backofen bei 120° 45 Minuten garen bis sie weich sind, dann schälen und zerdrücken.
2. Für die Füllungen: in zwei Pfannen Zwiebeln anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Pilze, Knoblauch und Walnüsse in die eine Pfanne und rote Beete in die andere geben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und etwas Petersilie. Abkühlen lassen. Feta unter die Rote Beete Masse mengen.
3. Den Weißkohl ganz dünn hobeln, Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und dazu geben. Salz, Apfelbalsam und Rapsöl mit den Händen gut in den Salat einkneten. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Apfelbalsam abschmecken.
4. (Kartoffel-)Wasser erhitzen und mit den zerstampften Kartoffeln vermengen und aufkochen lassen. Dann nach und nach unter starkem Rühren das Mehl einrühren bis die Masse richtig klebrig ist (Brandteig-Prinzip). Petersilie dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.
5. Panierstraße aufbauen mit einem Teller Paniermehl und einer Schüssel verquirltem Ei mit (Kartoffel-)Wasser. Hände einölen.
6. Einen gehäuften Esslöffel Teig in der Hand zum Ball rollen, dann handtellergroß flach drücken, 1 Ei von einer Füllung darauf und den Teig darum schließen. Zu einem Tropfen formen. Dann erst durch das Ei und dann durch das Paniermehl ziehen. Das Bratöl erhitzen und alle Coxinhas ausfrittieren bis sie goldgelb sind.
7. Schön anrichten und servieren. Guten Appetit!



Die Zutaten stammen von  
Produzent\*innen und kleinen  
lokalen Händler\*innen aus  
unserem regionalem Netzwerk.

  
Dona Flor e.V.

Das Rezept für die Februar Klimaküche von  
zusammen leben e.V. wurde entwickelt in  
Kooperation mit Dona Flor e.V. Der Verein hat  
sich zur Aufgabe gemacht, die brasilianische  
Kultur in Freiburg zu leben.