

Rezept

Gemüse in Kichererbsenteig

Ein Rezept von Gemüse in Kichererbsenteig, am 23.04.2024

Zutaten

| | |
|---|-------------------------------------|
| 200 g Kichererbsenmehl | Salz |
| 1 TL Öl | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1/2 TL gemahlener Koriander | 1/4 TL Cayennepfeffer |
| 600 g gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Zucchini, Aubergine, Brokkoli, Paprikaschote) | 1 Bund Petersilie |
| | 1 l Erdnussöl zum Frittieren |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Kichererbsenmehl mit 1/2 TL Salz, Öl und allen Gewürzen mischen. Mit ca. 1/4 l lauwarmem Wasser zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.

2. Das Gemüse je nach Sorte waschen, putzen oder schälen. Möhren, Zucchini und Aubergine in dünne Scheiben schneiden, große Auberginenscheiben halbieren. Brokkoli in möglichst kleine Röschen teilen. Die Paprikaschote in feine kurze Streifen schneiden. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Alles trockentupfen. Gemüse und Kräuter vermischen.

3. Das Öl zum Frittieren auf ca. 180° erhitzen. Das Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen, dann im Öl in 4-5 Min. goldbraun und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fertige Portionen im Backofen bei 75° warm halten.