

Rezept

Ausgebackenes Gemüse

Ein Rezept von Ausgebackenes Gemüse, am 20.03.2023

Zutaten

250 g Kichererbsenmehl	1/2 l Erdnussöl
Salz	Cayennepfeffer
1,2 kg Gemüse (Kartoffeln, Brokkoli, Kürbis, Möhren, Blumenkohl)	je 1/2 Bund Koriander und Minze
1 Stück Limettenschale	1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm)
	300 g Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsenmehl mit 1 TL Öl, Salz und 1 kräftigen Prise Cayennepfeffer vermischen. Mit 300 ml lauwarmem Wasser zum Teig rühren, 15 Min. quellen lassen.
2. Das Gemüse waschen und putzen. Kartoffeln in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, restliches Gemüse in kleine Röschen teilen beziehungsweise würfeln.
3. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Ingwer schälen, mit der Limettenschale fein hacken. Beides mit Joghurt verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Übriges Öl im Wok erhitzen. Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und 4-5 Min. frittieren. Kurz auf Küchenpapier abfetten lassen, mit der Sauce servieren.