Rezept

Blumenkohl-Pakora

Ein Rezept von Blumenkohl-Pakora, am 29.04.2024

Zutaten

150 g	Kichererbsenmehl
1 gehäufter TL	Salz
½ TL	Chilipulver
1	kleiner Blumenkohl (ca. 400 g Blumenkohlröschen)
75 g	Reismehl
1 1/2 TL	gemahlene Kurkuma
1	große rote Zwiebel

Ausserdem

500 ml	Öl zum Frittieren
	etwas Chat Masala zum Bestreuen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 13 g F, 12 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Beide Mehle mit Salz, Kurkuma und Chilipulver in einer Schüssel mischen. Nach und nach ca. 200 ml kaltes Wasser mit einem Schneebesen einrühren, sodass ein pfannkuchenartiger Teig entsteht.

2. Zwiebel schälen, halbieren, in schmale Spalten schneiden. Den Blumenkohl waschen, gut trocken tupfen und in Röschen teilen. Das Öl eine Handbreit hoch in einem weiten Topf auf 175° erhitzen.

3. Sobald das Öl heiß ist, den Teig kräftig durchrühren. Zwiebel- und Blumenkohlstücke einzeln in den Teig tauchen, bis sie komplett davon überzogen sind. Die Stücke portionsweise ins heiße Fett geben und in ca. 5 Min. goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pakora nach Belieben mit Chaat Masala bestreuen und heiß servieren.