

Rezept

Blumenkohl-Pakoras mit Kokos-Raïta

Ein Rezept von Blumenkohl-Pakoras mit Kokos-Raïta, am 25.03.2023

Zutaten

400 g Blumenkohl	Salz
1 kleine Zwiebel	150 g Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver	1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	250 g cremig gerührter Naturjoghurt
50 g Kokosflocken	1 grüne Chilischote
Honig	Pflanzenöl zum Frittieren
10 Basilikumblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 16-20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, in Salzwasser knapp gar kochen, gut abtropfen lassen. Inzwischen für den Teig die Zwiebel fein würfeln. Kichererbsenmehl mit Backpulver, 1/2 TL Salz und Gewürzen vermischen. Zitronensaft, die Zwiebeln und 200 ml Wasser dazugeben und einige Minuten quellen lassen.
2. Für die Raïta den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit dem Joghurt verrühren. Die Kokosflocken in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Die grüne Chili waschen, putzen und fein würfeln. Mit den Kokosflocken unter den Joghurt rühren und mit Salz und Honig abschmecken.
3. 5 cm hoch Öl in einem Topf erhitzen. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Blumenkohl und Basilikum unter den Teig heben.
4. Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Öl heiß genug ist. Sobald Bläschen von dem Stäbchen aufsteigen ist die richtige Frittierertemperatur erreicht. Die Kohlröschen aufspießen, im Teig wenden und portionsweise frittieren, bis sie leicht gebräunt sind. Noch warm mit der Raïta servieren.