

Rezept

Gemüse-Pakorras

Ein Rezept von Gemüse-Pakorras, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Gemüse (z. B. Auberginen, Kartoffeln, Gemüsezwiebeln, Paprikaschoten)	250 g Kichererbsenmehl
1 TL Kreuzkümmelpulver	⅓ TL Backpulver
1 TL Ajowan	½ TL Chilipulver
Öl zum Frittieren	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Die Auberginen in ½ cm dicke Scheiben, Kartoffeln in 3 mm breite Scheiben, Zwiebel in ½ cm breite Ringe und die Paprikaschoten in 2 cm breite Streifen schneiden.

2. Für den Teig das Mehl mit Backpulver, den Gewürzen und Salz mischen, nach und nach 250-300 ml Wasser unterrühren. Mit einem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig rühren, evtl. etwas Wasser zugeben.

3. Das Öl in einem Topf oder Wok erhitzen. Das Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl in ca. 3-5 Min. goldgelb frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Minzchutney servieren.