

Rezept

Gemüsefondue

Ein Rezept von Gemüsefondue, am 02.07.2026

Zutaten

400 g Kichererbsenmehl	3/4 TL Chilipulver
3/4 TL Kurkumapulver	knapp 1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
1 Aubergine (ca. 250 g)	1 Zucchini (ca. 50 g)
1 rote Paprikaschote	1 Gemüsezwiebel
150 g Paneer (ind. Frischkäse aus dem Bio- oder Asienladen)	Fett oder Öl für den Fonduetopf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl in einer Schüssel mit den Gewürzen sowie reichlich Salz und Pfeffer mischen. 300 - 350 ml Wasser nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren, bis ein fester, eher zäher Teig entstanden ist. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Aubergine längs halbieren und in ca. 5 mm dicke, Zucchini in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und längs achteln, die Achtel quer halbieren und die Stücke auseinanderzupfen. Paneer in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Den Teig durchrühren, falls er zu fest ist, etwas Wasser unterrühren. Gemüse- und Käsestücke auf eine Fonduegabel spießen, durch den Teig ziehen und im heißen Fett goldgelb ausbacken.