Rezept

Gemüse-Uttapams

Ein Rezept von Gemüse-Uttapams, am 12.10.2024

Zutaten

170 g	Dinkelvollkorngrieß
1 EL	Kreuzkümmelsamen
	Pfeffer
3	Frühlingszwiebeln
	Öl zum Braten
200 g	Joghurt (1,5 % Fett)
	Salz
3	kleine feste Tomaten
10 Stängel	Koriandergrün
200 g	Salatgurke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 14 g F, 15 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Den Grieß mit 60 g Joghurt, 200 ml warmem Wasser, dem Kreuzkümmel, 1 TL Salz und etwas Pfeffer mit einem Schneebesen rasch zu einem Teig verrühren und beiseitestellen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen und die Hälften fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken.

2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, für jeden Uttapam (eine Art Puffer) 2 EL Teig hineingeben, dann je 1 TL Tomatenwürfel und Frühlingszwiebelringe darauf verteilen. Die Puffer bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 2-3 Min. goldbraun backen. Die übrigen Zutaten ebenso verarbeiten - es werden ca. 10 Uttapams. Gleichzeitig die Gurke putzen, waschen und grob raspeln, mit dem übrigen Joghurt (140 g) verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Uttapams mit dem Joghurt anrichten und mit dem Koriander bestreuen.