Rezept

# Gemüse im Kichererbsenteig

Ein Rezept von Gemüse im Kichererbsenteig, am 06.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **200 g** | kleine Blumenkohlröschen |
| **2** | Möhren (je ca. 100 g) |
| **1/4 TL** | Cayennepfeffer |
| **1 l** | Pflanzenöl zum Frittieren |
| **1/2 TL** | gemahlener Kreuzkümmel |
| **1 Stück** | Salatgurke |
| **2-3 Stiele** | frische Minze |
| **1** | Zucchino (ca. 50 g) |
| **120 g** | Kichererbsenmehl (aus dem Asienladen) |
| **1 TL** | Salz |
| **200 g** | Joghurt |
| | Salz, frisch gemahlener Pfeffer |
| **1** | Tomate |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Die Blumenkohlröschen waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Zucchino waschen und ohne den Stielansatz in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dicke Stifte schneiden.

2. Das Kichererbsenmehl mit Cayennepfeffer und Salz in eine Rührschüssel geben. Ca. ¼ l kaltes Wasser mit dem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Backofen auf 70° vorheizen und eine Platte darin vorwärmen.

3. Das Öl in einen Topf geben und erhitzen. Sobald es heiß genug ist, die Blumenkohlröschen mit den Fingern in den Teig tauchen, jeweils 4-5 Stück vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen und darin 4-5 Min. frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier entfetten. Die Zucchinischeiben ebenso portionsweise frittieren. Von den Möhrenstiften jeweils 3-4 mit den Fingern zu einem kleinen Bündel zusammenfassen, in den Kichererbsenteig stippen und zusammen ins Öl gleiten lassen (Vorsicht, nicht die Finger verbrennen!). Ebenfalls 3-4 Min. frittieren.

4. Während das Gemüse frittiert, nach und nach den Dip zubereiten: Den Joghurt mit Kreuzkümmel und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das Gurkenstück schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Gurke fein würfeln. Die Tomate waschen, halbieren, entkernen und die Hälften ohne Stielansatz ebenfalls klein würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Alles unter den Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip in eine Schale füllen und mit dem frittierten Gemüse im Kichererbsenteig als Vorspeise servieren.