

## Rezept

# Indische Pakoras

Ein Rezept von Indische Pakoras, am 04.06.2023

## Zutaten

<b>200 g</b> Kichererbsenmehl	<b>1 TL</b> Öl + 1 l Öl zum Frittieren
Salz	<b>2</b> grüne Chilischoten
1/4 Bund Minze	<b>250 g</b> Joghurt
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	<b>800 g</b> Gemüse (z.B. Kartoffeln, Blumenkohl oder Brokkoli, Auberginen und Zucchini) eventuell ein paar geschälte rohe Garnelen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht für 4 als Vorspeise: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Für einen Ausbackteig das Kichererbsenmehl mit 1 TL Öl und Salz mischen. Nach und nach knapp 1/4 l lauwarmes Wasser unterrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Den Teig so lang stehen lassen, bis alle anderen Dinge vorbereitet sind.
2. Für einen Joghurt zum Dippen die Chilischoten waschen, putzen und grob hacken. Die Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen grob hacken. Die Minze und die Chilis mit dem Joghurt im Mixer pürieren. Den Dip mit Salz und Kreuzkümmel pikant abschmecken.
3. Das Gemüse schälen oder waschen und putzen und in mundgerechte Stücke (die Kartoffeln nicht dicker als 1/2 cm) schneiden. Die Garnelen kalt waschen, trockentupfen.
4. Den Backofen auf 70 Grad einstellen. Eine große Platte mit zwei bis drei Schichten Küchenpapier auslegen. Frittieröl erhitzen – am besten in einem etwas höheren Topf, damit es nicht so spritzt. Ob es heiß genug ist, prüft man so: einen Kochlöffelstiel aus Holz hineinhalten. Tanzen um den Stiel ganz viele kleine Bläschen, kann frittiert werden.
5. Das Gemüse und eventuell die Garnelen nach und nach in den Teig werfen, mit einer Gabel wieder herausfischen und im heißen Öl etwa 4 Minuten frittieren, bis der Teig schön gebräunt ist. Herausheben, auf die Platte mit dem Küchenpapier legen und im Backofen warm halten, bis alle Gemüse ausgebacken sind. Dann mit dem Joghurt essen.