

Rezept

## Knuspergemüse

Ein Rezept von Knuspergemüse, am 09.06.2026

### Zutaten

**150 g** Kichererbsenmehl

je 1/2 TL Ajowan, Chili- und Kurkumapulver

Öl zum Frittieren (etwa 1 l)

Salz

**500 g** gemischtes Gemüse (möglichst 3-4 verschiedene Sorten; ideal sind: Gemüsezwiebeln, Möhren, schmale Auberginen, Paprikaschoten oder auch mal Zuckerschoten und Zucchini)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

### Zubereitung

1. Mehl mit ordentlich Salz, Gewürzen (Ajowan möglichst vorher im Mörser zerreiben) und 150 ml Wasser zu einem dickflüssigen, eher zähen Teig verrühren. Das Gemüse waschen, putzen und in etwa 5 cm lange, möglichst feine Stifte oder Streifen schneiden. Alle Sorten mischen und gut unter den Teig heben, dann noch 5 Minuten stehen lassen.
2. Öl im Topf heiß werden lassen. Gemüse gut durchrühren und mit Hilfe von Gabel und Esslöffel je eine Portion Gemüse mit Teig herausgreifen (dabei aufpassen, dass kein zu großer Teigklumpen am Gemüse haftet), zu einem Häufchen formen und ins heiße Öl geben. Je rund fünf dieser Häufchen auf einmal ins Fett geben, in etwa 5 Minuten knusprig goldbraun ausbacken, dabei ein- bis zweimal wenden. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.