

Rezept

Pakoras mit Mangochutney

Ein Rezept von Pakoras mit Mangochutney, am 07.02.2025

Zutaten

FÜR DAS CHUTNEY:

- | | |
|---|--|
| 1 kleine Mango (darf noch hart sein) | 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer (ca. 2 g) |
| 1 frische rote Chilischote | 3 EL frische rote Chilischote |
| 1 EL Limettensaft | 75 g brauner Zucker |
| 1 Msp. gemahlener Koriander | 1 Sternanis |
| 1/2 Zimtstange | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 1 Prise Garam Masala |

FÜR AUSBACKTEIG UND GEMÜSE:

- | | |
|---|--|
| 130 g Kichererbsenmehl (Reformhaus) | 1 Msp. gemahlene Kurkuma (Gelbwurz) |
| je 1/2 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel (Cumin) | 1/2 TL Weinstein-Backpulver |
| 1 EL Limettensaft | 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer (ca. 2 g) |
| schwarzer Pfeffer | Salz |
| 500 ml Öl zum Frittieren | 450-500 g gemischtes Gemüse (hier zum Beispiel 1 kleine Süßkartoffel, 1/2 kleiner Blumenkohl, 1 kleine Fenchelknolle, 1 kleiner Zucchini und/ oder 1 Handvoll Champignons oder Egerlinge) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden, fein würfeln und in einen kleinen Topf geben. Ingwer schälen und dazureiben. Chilischote waschen, putzen, längs halbieren, Kerne je nach gewünschter Schärfe entfernen, Hälften sehr fein würfeln. Chili, Essig, Limettensaft, Zucker, Koriander, Anis und Zimtstange zur Mango geben, kräftig salzen und pfeffern.
2. 50 ml Wasser angießen und aufkochen. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt in 35-40 Min. dicklich einkochen. Zimt und Anis entfernen, Garam Masala unterrühren. Das Chutney abschmecken und nochmals aufkochen, dann in einem Schälchen abkühlen lassen.
3. Für die Pakoras Kichererbsenmehl mit Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Backpulver vermischen. Ingwer schälen und dazureiben. Alles mit Limettensaft, 175-185 ml Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem glatten, nicht zu flüssigen Teig verrühren. Beiseitestellen und ruhen lassen.

4. Das Gemüse waschen beziehungsweise schälen und putzen. Süßkartoffel eventuell längs halbieren, dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Fenchel vierteln, die Viertel eventuell halbieren, Strunk herausschneiden. Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Pilze mit feuchtem Küchenpapier abreiben, Stiele etwas kürzen.

5. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Süßkartoffel hineingeben und insgesamt ca. 6 Min. sprudelnd kochen, nach knapp 4 Min. Blumenkohl, Fenchel und Pilze dazugeben, nach 1 weiteren Min. Zucchini dazugeben und kurz mitkochen. Das vorgegarte Gemüse in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

6. Zum Frittieren in einem Wok oder einer Pfanne das Öl stark erhitzen. Bläschenprobe machen: An einem ins Öl gehaltenen Holzkochlöffelstiel sollen ganz leicht Dampfbläschen aufsteigen. Die Gemüsestücke nacheinander im Teig wenden und portionsweise im heißen Öl in 3-4 Min. hell goldbraun frittieren. Die Stücke auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann heiß mit dem Chutney zum Dippen servieren.