

Rezept

Pastinaken und gelbe Beten in Kichererbsenteig

Ein Rezept von Pastinaken und gelbe Beten in Kichererbsenteig, am 18.12.2025

Zutaten

150 g	Kichererbsenmehl (Asien- oder Naturkostladen)	Salz
1 TL	Öl	
je 1 Bund	Minze und Koriander	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2	Frühlingszwiebeln	1 Stück Bio-Zitronenschale (ca. 2 cm)
250 g	Joghurt	Chiliflocken nach Geschmack
300 g	Pastinkaken	300 g Gelbe Beten (ersatzweise Möhren)
ca. 3/4 l	Öl zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl mit 200 ml lauwarmem Wasser, 1 TL Salz und dem Öl mit dem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig verrühren und mindestens 15 Min. quellen lassen.
2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Ingwer schälen, von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und welche Teile abschneiden, die Zwiebeln waschen und mit den Kräutern, dem Ingwer und der Zitronenschale mit einem großen, schweren Messer so fein wie möglich hacken. Mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Chiliflocken würzen.
3. Die Pastinaken und die Gelben Beten putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man hineintaucht, viele kleine Bläschen aufsteigen.
4. Den Teig noch einmal durchrühren. Das Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl in ca. 4 Min. knusprig frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier entfetten. Wenn alles Gemüse frittiert ist, gleich mit dem Joghurtdip servieren.