Rezept

Vegetarische Pakoras

Ein Rezept von Vegetarische Pakoras, am 25.05.2025

Zutaten

- **250 g** Kichererbsenmehl
- Salz
- 3/4 l Öl oder 750 g Pflanzenfett zum Frittieren
- **2 TL** gelbe Senfkörner
- 1/2 TL Kurkuma
- ein paar Blättchen Minze, Estragon oder Koriander
- **2 TL** geschmacksneutrales Öl
- **1 kg** Gemüse (z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Auberginen, Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln)
- **1** Mango
- **200 g** Joghurt
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen oder für 8 als Vorspeise: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel füllen. Das neutrale Öl und 2 TL Salz dazugeben. Nach und nach 300 ml lauwarmes Wasser mit dem Schneebesen unter das Mehl rühren. So lange rühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Den Teig ruhen lassen, bis alle anderen Zutaten vorbereitet sind.

2. Für den Dip die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und fein zerkleinern (Mixer oder Küchenmaschine). Senfkörner in einem Pfännchen unter Rühren 1-2 Minuten anrösten, in den Mörser geben und fein zerdrücken. Mit dem Joghurt zum Mangopüree rühren, mit Kurkuma und Salz würzen. Kräuterblättchen waschen und trockentupfen, fein hacken, untermischen.

3. Das Gemüse je nach Sorte waschen und putzen oder schälen. Den Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. Die Auberginen grob würfeln, Kartoffeln und Möhren in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln achteln.

4. Zum Frittieren Öl oder Fett im Wok gut heiß werden lassen. Eine große Platte oder einen großen Teller mit einer doppelten oder dreifachen Schicht Küchenpapier auslegen. Den Backofen auf 70 Grad stellen. Einen Kochlöffelstiel aus Holz ins Öl tauchen. Wenn viele Bläschen um den Stiel herumtanzen, ist das Öl heiß genug. Den Teig noch einmal durchrühren. Gemüse in kleinen Portionen im Teig versenken, mit einer Gabel herausfischen und ins Öl legen. Die Stücke ungefähr 4 Minuten frittieren, bis sie schön braun sind. Dabei immer mal wieder umdrehen. Die frittierten Stücke mit dem Schaumlöffel aus dem Fett heben, auf Teller oder Platte legen und in den Ofen stellen.

5. Wenn alles frittiert ist, das Küchenpapier unter dem Gemüse wegziehen und das Gemüse mit dem Dip essen.