



Zuccinibratlinge Pakora-Style

dazu Salat mit Orange und Tandoori-Dip



30-40min



3-4 Personen

Wer sich mit vegetarischer Kost auskennt, weiß, welche Schatzkammer der Genüsse die indische Küche bereithält! Heute gibt es unsere Interpretation der beliebten „Pakoras“: in einem Teigmantel aus kurkumagelbem, lecker gewürztem Kichererbsenmehl frittierte Bratlinge aus Zucchini und Zwiebeln. Dazu gibt es einen Salat mit fruchtiger Orange und einen würzigen Joghurt dip mit Masala-Gewürzen. Hach, herrlich!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 150g Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 3 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 unbehandelte Orangen
- 10g Koriander & Minze

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Tomatenketchup
- 75g Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Schneebesen
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 589kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 51.4g, Eiweiß 13.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und anschließend mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit auspressen.



2. Teig zubereiten

100g Kichererbsenmehl mit 75g Mehl, dem **Kurkumapulver**, der **Garam-Masala-Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. 250g Wasser zugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten **Teig** verrühren, dann die **Zwiebeln** und die **Zucchini** untermengen.



3. Dip anrühren

Den **Joghurt** mit 3EL Ketchup und der **Tandoori-Masala-Gewürzmischung** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat vorbereiten

Den **Romanasalat** in mundgerechte Stücke schneiden, den Strunk entfernen. Die **Orangen** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls grob schneiden.



5. Bratlinge zubereiten

Die Böden von zwei großen Pfannen mit Pflanzenöl bedecken und das Öl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Mit einem großen Löffel portionsweise **Teig** in die Pfannen geben und die **Bratlinge** auf jeder Seite ca. 3Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchentüchern abtropfen lassen. So fortfahren, bis der gesamte **Teig** aufgebraucht ist.



6. Salat fertigstellen

Aus 4EL Pflanzenöl, 4EL Essig und ½TL Salz ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** und den **Orangen** vermengen. Den **Salat** mit den **Kräutern** garnieren und mit dem **Dip** zu den **Bratlingen** servieren.