



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 Maisstärke, frittierte Bratlinge aus Zucchini und Zwiebeln. Dazu gibt es einen Salat mit fruchtiger Orange und einen würzigen Joghurt dip mit Masala-Gewürzen. Hach, herrlich!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 1 Pck. Maisstärke
- 3 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt²
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Koriander & Minze

- 3EL Tomatenketchup
- 75g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Schneebesen
- Küchenreibe

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



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.



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.



Die **Maisstärke** mit 75g Mehl, 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.



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 Küchenkrepp abtropfen lassen. So fortfahren, bis der gesamte **Teig** aufgebraucht ist.



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



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.