



Indische Gemüse-Pakoras

mit Cashewdip und Kaki-Minze-Salsa



30-40min



2 Personen

Pakoras kennt man aus indischen Restaurants, wo sie als Vorspeise gehandelt werden. Für dieses Hauptgericht haben wir überlegt, wie man den Gemüseklassiker auch ohne Frittiere zu Hause zubereiten kann. Et voilà: Wir mischen Karotten, Wirsing und Zwiebeln mit dem typischen Teig aus Kichererbsenmehl und backen Taler im Ofen. Dazu gibt es einen cremigen Cashewdip und eine frische Kaki-Minze-Salsa!

• 15

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 22.3g,
Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 27.7g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 100ml Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Das Wasser in eine hitzefeste Schüssel geben, die **Cashewkerne** hineingeben und beiseitestellen. Den **Ingwer** schälen und grob hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses leicht einölen. Den **Teig** mit den Händen oder mit einem großen Löffel portionsweise daraufgeben. **Tipp:** Ausreichend Abstand zwischen den **Pakor**as lassen. Die **Pakor**as mit ein wenig Öl beträufeln und im Ofen für 15-25Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



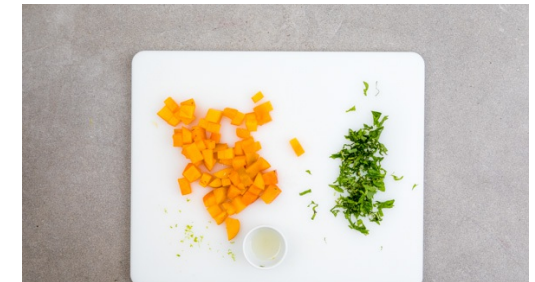
Den **Wirsing** von Strunk und dickeren Stellen befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.



Die **Peperoni** halbieren, je nach Schärfewunsch die Kerne entfernen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Cashews inkl. der 1/2 des Wassers** mit dem **Ingwer**, dem **Koriander samt Stängeln** und **jeweils der 1/2 der Peperoni**, der **Minzeblätter**, der **Limettenschale** und des **Limettensafts** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzugeben.



Das **Kichererbsenmehl** in einer großen Schüssel mit **2TL Backpulver**, dem **Currypulver**, Salz und ca. 75ml Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Ggf. noch etwas Wasser zugeben. Das **Gemüse** unterheben.



Die **Kaki** vom Strunk befreien und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Minzestängel** fein hacken und mit der **Kaki**, dem **restlichen Limettenabrieb** und **-saft** verrühren und mit Salz würzen. Die **Pakor**as auf dem **Babyspinat** anrichten und mit der **Salsa** und dem **Cashewdip** dazu servieren.