



Indische Gemüse-Pakoras

mit Cashewdip und Avocadosalat



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 Klassiker auch ohne Frittieren zu Hause zubereiten kann. Et voilà: Wir mischen Karotten, Spitzkohl und Zwiebeln mit dem typischen Teig aus Kichererbsenmehl und backen die Pakoras im Ofen. Dazu gibt es einen cremigen Cashew-Minze-Dip und einen frischen Avocadosalat mit Gurke und Tomate!

- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung geraspelter Spitzkohl
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

10

- 20g frische Minze & Koriander
- 1 Päckchen Tamarindenpaste
- 1 Avocado
- 1 Minigurke
- 1 Tomate

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Energie 685kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 28.3g



4. Pakoras backen

2. Gemüse vorbereiten

5. Dip zubereiten

3. Teigmasse vorbereiten

6. Salat mischen

Die **Gurke** und die **Tomate** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Avocado** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Avocadowürfel** herauslöffeln und mit den **Gurken**, den **Tomaten**, der **restlichen Tamarinde**, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Zucker mischen. Die **Pakoras** mit dem **Avocadosalat** und dem **Dip** servieren.