



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Cashews einweichen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 100ml Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Die **Cashews** in einer hitzefesten Schüssel mit dem kochenden Wasser übergießen und beiseitestellen. Den **Ingwer** schälen und grob hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



4. Pakoras backen

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses leicht einölen. Den **Teig** mit den Händen oder mit einem großen Löffel in etwa golfballgroßen Portionen daraufgeben. **Tipp:** Ausreichend Abstand zwischen den **Pakoras** lassen. Die **Pakoras** mit ein wenig Olivenöl beträufeln und im Ofen 15-25Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Spitzkohl** ggf. verlesen. Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



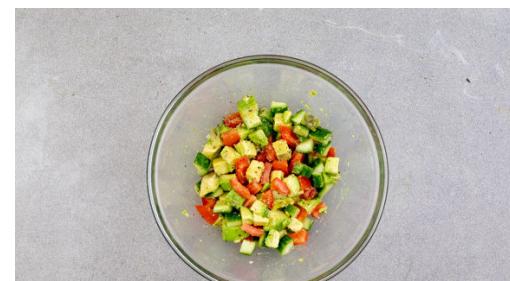
3. Teigmasse vorbereiten

Das **Kichererbsenmehl** in einer großen Schüssel mit **2TL Backpulver**, dem **Currypulver** und 1 Prise Salz verrühren. Dann den **Spitzkohl**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzugeben und mit ca. 75ml Wasser zu einer teigartigen Masse verrühren. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben.



5. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Cashews inkl. der 1/2 des Wassers** mit dem **Ingwer**, dem **Koriander samt Stängeln**, den **Minzeblättern** und der **1/2 der Tamarindenpaste** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mehr Wasser hinzugeben.



6. Salat mischen

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