



## Zucchinibratlinge 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 Joghurtdip mit Masala-Gewürzen. Hach, herrlich!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Koriander & Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Tomatenketchup
- 4-5EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und schwarzer 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 613kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 43.8g, Eiweiß 12.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

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



### 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.



### 2. Teig zubereiten

100g **Kichererbsenmehl** mit 4-5EL Mehl (ca. 75g), dem **Kurkumapulver**, der **Garam-Masala-Gewürzmischung** und 1TL Salz vermengen. 250g Wasser zugeben und alles zu einem glatten **Teig** verrühren, dann die **Zwiebeln** und die **Zucchini** untermengen.



### 5. Bratlinge zubereiten

Den Boden 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.



### 3. Dip anrühren

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



### 6. Salat fertigstellen

Aus 3-4EL Pflanzenöl, 3-4EL Essig und 1/2TL 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.