



Zucchinibratlinge Pakora-Style

dazu Salat mit Orange und Tandoori-Dip



30-40min



2 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 Joghurt dip mit Masala-Gewürzen. Hach, herrlich!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 150g Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Koriander & Minze

- 2EL Tomatenketchup
- 2-3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne
- Küchenwaage
- Schneebesen
- Küchenreibe

Energie 604kcal, Fett 35.8g,
Kohlenhydrate 54.6g, Eiweiß 13.9g



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.



Den **Romanasalat** in mundgerechte Stücke schneiden, den Strunk entfernen. Die **Orange** 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.



50g Kichererbsenmehl mit 2-3EL Mehl (ca. 45g), dem **Kurkumapulver**, der **Garam-Masala-Gewürzmischung** und 1/2TL Salz vermengen. 130g Wasser zugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten **Teig** verrühren, dann die **Zwiebeln** und die **Zucchini** untermengen.



Den Boden einer großen Pfanne mit Pflanzenöl bedecken und das Öl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Mit einem großen Löffel portionsweise **Teig** in die Pfanne 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 2EL Ketchup und der **Tandoori-Masala-Gewürzmischung** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Aus 1-2EL Pflanzenöl, 1-2EL Essig und 1 kräftigen Prise 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.