



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!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 150g Kichererbsenmehl
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Koriander & Minze

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2-3EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 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 604kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 54.6g, Eiweiß 13.9g



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 **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.



2. Teig zubereiten

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.



5. Bratlinge zubereiten

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.



3. Dip anrühren

Den **Joghurt** mit 2EL Ketchup und der **Tandoori-Masala-Gewürzmischung** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

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.