

Pakoras mit Mango-Minze-Chutney

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



100 g Champignons
1 Aubergine
1 große Zwiebel
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Pako... was? **Pakor**as - frittiertes Gemüse im Teigmantel, wie auf den Straßen Indiens! Das Pendant zum japanischen Tempura ist nicht nur **vegan** und unheimlich lecker. Vor allem bringt es mal Abwechslung auf den Teller. Denn wer will schon immer nur dasselbe essen... Nach welchem Gemüse steht dir heute der Sinn? Ganz egal ob du lieber Aubergine magst oder Brokkoli - tunke dein Lieblingsgemüse in den **Teig aus Kichererbsenmehl** und lass es danach in heißem Pflanzenöl baden, bis es lecker knusprig ist. Und wenn du wirklich eine kulinarische Reise zu den Streetfood-Läden Indiens machen willst, solltest du ein Mango-Minze-Chutney zu deinen **Pakor**as genießen.

- 1 -

Für das Chutney Mango schälen und in grobe Würfel schneiden. Minze waschen und fein hacken. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Chili längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Senfkörner fein mörsern. Limette auspressen. In einem Topf Essig, Limettensaft und Zucker erhitzen. Mango, Zwiebel, Ingwer, Chili und Senfkörner dazugeben. Chutney ca. 5-10 Minuten köcheln. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Mango-Chutney abkühlen lassen und Minze unterrühren.

- 2 -

Für den Teig Knoblauch fein hacken. Kichererbsenmehl mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Kurkuma, Garam Masala und Knoblauch vermischen. Wasser nach und nach dazu geben und zu einem dickflüssigen Teig vermengen.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Chutney

1 Mango
1/2 Bund Minze
1 rote Zwiebel
1/2 Stück Ingwer
1/4 rote Chilischote
1 Teelöffel Senfkörner
1 Esslöffel Weißwein-Essig
1 Limette
1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Currypulver
Salz, Pfeffer

Für den Teig

150 g Kichererbsenmehl
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Chilipulver
1 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Garam Masala
1 Knoblauchzehe
200 ml Wasser

Für die Gemüse-Pakor

1 Blumenkohl
1 Brokkoli

Pakoras mit Mango-Minze-Chutney

- 3 -

Für die Pakoras Blumenkohl und Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Pflanzenöl in einer großen Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen. Gemüse in den Teig tauchen und portionsweise im heißen Öl für 4-5 Minuten goldbraun frittieren. Dabei 1-2 Mal wenden.

- 4 -

Zum Servieren Pakoras auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Mango-Minze-Chutney servieren.