

Gemüse-Pakora

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Gemüse-Pakora

- 1 grüne Chili
- 1 cm grosses Ingwerstück
- 1 Tomate, grob gehackt
- 200 g Kichererbsenmehl
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 1/2 TL Garam Masala
- 1 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1 grosse Zwiebel
- ca. 300 g verschiedenes Gemüse
(Kohl, Peperoni, Karotten, Kartoffeln, Blumenkohl nach Belieben)
- 150 ml Wasser

Zubereitung Gemüse-Pakora

Die Chili klein schneiden und den Ingwer fein raffeln. Beides mit der gehackten Tomate vermischen und zur Seite stellen.

Das Kichererbsenmehl mit den Gewürzen in einer grossen Schüssel vermischen. Die Zwiebel und das Gemüse in feine Streifen oder klein schneiden und zum Kichererbsenmehl geben. Das Wasser langsam hinzugeben und alles gut durchmischen. Dann die Chili-Ingwer-Tomaten-Mischung dazugeben und alles vermischen. Die Masse sollte noch etwas feucht sein, aber nicht zu klebrig. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Aus der Masse kleine «Hämpfeli» formen. In einer Bratpfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Pakora anbraten. Die Pakora aus der Bratpfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Die Pakora nochmals im Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 10 Minuten backen.