



Indische Gemüse-Pakoras

mit Cashewdip und Kaki-Minze-Salsa



30-40Min.



2 Personen

Pakoras kennt man aus indischen Restaurants, wo sie als Vorspeise gehandelt werden. Für dieses Hauptgericht haben wir überlegt, wie man den Gemüseklassiker auch ohne Frittiera zu Hause zubereiten kann. Et voilà: Wir mischen Karotten, Wirsing und Zwiebeln mit dem typischen Teig aus Kichererbsenmehl und backen Taler im Ofen. Dazu gibt es einen cremigen Cashewdip und eine frische Kaki-Minze-Salsa!

Was du von uns bekommst

- Babyspinat
- Backpulver
- Wirsing
- Karotten
- rote Zwiebel
- Madras-Currypulver
- frische Minze & Koriander
- Kichererbsenmehl
- Kaki
- Cashewkerne ¹⁵
- frischer Ingwer
- unbehandelte Limette
- grüne Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 640.0kcal, Fett 22.3g, Eiweiß 27.7g, Kohlenhydrate 75.2g



1. Cashewkerne einweichen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 100ml Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Das Wasser in eine hitzefeste Schüssel geben, die **Cashewkerne** hineingeben und beiseitestellen. Den **Ingwer** schälen und grob hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Pakoras backen

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses leicht einölen. Den **Teig** mit den Händen oder mit einem großen Löffel portionsweise daraufgeben. **Tipp:** Ausreichend Abstand zwischen den **Pakoras** lassen. Die **Pakoras** mit ein wenig Öl beträufeln und im Ofen für 15-25Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Wirsing** von Strunk und dickeren Stellen befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.



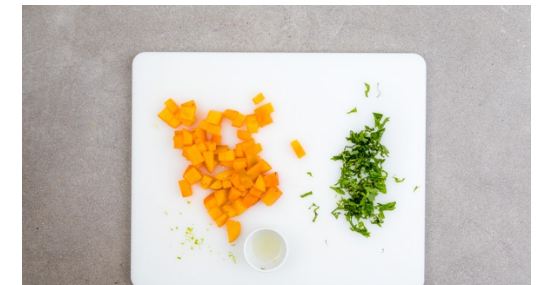
5. Dip zubereiten

Die **Peperoni** halbieren, je nach Schärfewunsch die Kerne entfernen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Cashews inkl. der 1/2 des Wassers** mit dem **Ingwer**, dem **Koriander samt Stängeln** und **jeweils der 1/2 der Peperoni**, der **Minzeblätter**, der **Limettenschale** und des **Limettensafts** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzugeben.



3. Teig anrühren

Das **Kichererbsenmehl** in einer großen Schüssel mit **2TL Backpulver**, dem **Currypulver**, Salz und ca. 75ml Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Ggf. noch etwas Wasser zugeben. Das **Gemüse** unterheben.



6. Salsa zubereiten

Die **Kaki** vom Strunk befreien und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Minzestängel** fein hacken und mit der **Kaki**, dem **restlichen Limettenabrieb** und **-saft** verrühren und mit Salz würzen. Die **Pakoras** auf dem **Babyspinat** anrichten und mit der **Salsa** und dem **Cashewdip** dazu servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) **#marleyspooning**