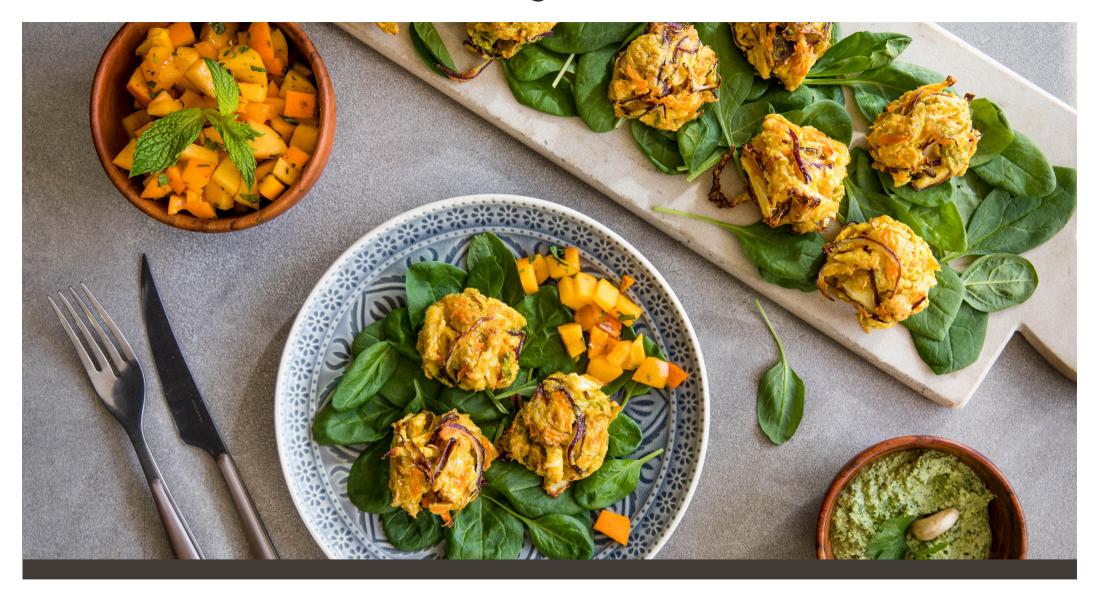
# MARLEY SPOON



# **Indische Gemüse-Pakoras**

mit Cashewdip und Kaki-Minze-Salsa





30-40Min. 3-4 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 Frittiere 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

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

# Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- · 2 Backbleche
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- 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 575.0kcal, Fett 21.6g, Eiweiß 24.9g, Kohlenhydrate 64.4g



### 1. Cashewkerne einweichen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 200ml 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.



2. Gemüse vorbereiten

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



3. Teig anrühren

Das **Kichererbsenmehl** in einer großen Schüssel mit **2TL Backpulver**, dem **Currypulver**, Salz und ca. 150ml Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Ggf. noch etwas Wasser zugeben. Das **Gemüse** unterheben.



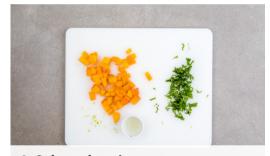
4. Pakoras backen

Zwei Backbleche 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.



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.



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.