



Crispy Karotten-Spieße mit Curry-Ketchup

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Currypulver	4 EL
Mini Möhren	800 g
Cornflakes	120 g
Paniermehl	70 g
Paprika, edelsüß	2 EL
Eier	3 St.
Dinkelmehl, Type 630	50 g
Frittieröl	200 ml
Bio Zitronen	0.5 St.
Ketchup	80 g
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, Schaumlöffel, Küchenpapier, Spieße

1. In einem Topf ca. 1,5 l Salzwasser (ca. 2 EL Salz) aufkochen und mit 2 EL Currypulver würzen. Mini-Möhren waschen, Enden entfernen und im Curry-Wasser ca. 20 Min. weich köcheln. Fertige Karotten in ein Sieb abgießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.
2. Cornflakes in einen tiefen Teller zerbröseln und mit Paniermehl, Paprikapulver und Salz vermischen. In einem zweiten tiefen Teller Eier verrühren und in einen dritten tiefen Teller Mehl geben. Möhren nacheinander zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Cornflakes-Brösel-Mischung wälzen. Panade leicht andrücken.
3. In einem Topf Frittieröl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen (ca. 170 °C) und Möhren darin nach und nach ca. 5 Min. goldbraun frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Zitrone heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. In einer kleinen Schüssel Ketchup, restliches Currypulver und Honig verrühren und mit Zitronenabrieb abschmecken.
5. Die Karotten nach Belieben auf Spieße stecken, auf einem Teller anrichten und mit Ketchup servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wenn die Karotten etwas feucht sind, bleibt das Mehl besser daran kleben. Ist noch

Panade übrig, können die Karotten doppelt darin gewendet werden. Hast du noch anderes, vorgekochtes Gemüse im Kühlschrank, kannst du dieses natürlich auch wunderbar mitverarbeiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	407 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	29 g