



Frittiertes indisches Gemüse

 Dauer
45 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Dinkelmehl, Type 630	200 g
Backpulver	2 TL
Sonnenblumenöl	800 ml
Meersalz	3 TL
Cayennepfeffer	2 TL
Wasser	250 ml
Champignons, weiß	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	150 g
Brokkoli	150 g
Blumenkohl	150 g
Joghurt, natur	150 g
saure Sahne	200 g
Currypulver	1 TL
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

In einer Schüssel Dinkelmehl, Backpulver, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 TL Salz, Cayennepfeffer und Wasser glatt rühren.

Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern. Zwiebel halbieren, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Karotten schälen und in dicke Stifte schneiden. Brokkoli und Blumenkohl waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in Röschen teilen. Strunk grob würfeln.

Einen Topf mit übrigem Sonnenblumenöl auf höchster Stufe erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, Topf auf mittlere Stufe stellen. Ob das Öl die richtige Temperatur hat, kannst du mit einem Holzlöffel oder Stäbchen überprüfen, das du ins heiße Fett hältst. Die Temperatur ist optimal (ca. 170 °C), wenn am Holz kleine Bläschen aufsteigen.

Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und im Sonnenblumenöl je nach Gemüsesorte ca. 5–8 Min. frittieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Inzwischen in einer Schüssel Joghurt, saure Sahne, Curry, Zucker, Salz und Pfeffer gut verrühren. Frittiertes indisches Gemüse zusammen mit dem Dip auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1884 kcal		
Kohlenhydrate	52 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	14 g	Fette	184 g