



Frittiertes indisches Gemüse

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 45min

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



Küchenutensilien

großer Topf, Schöpfkelle, Küchenkrepp

1. In einer Schüssel Dinkelmehl, Backpulver, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 TL Salz, Cayennepfeffer und Wasser glatt rühren.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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 | 510 kcal |
| Kohlenhydrate | 53 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 27 g |