Gemüse-Nuggets zu Chutney

Vegetarisch

Zutaten (4-6 Personen)

» 200g Weizenmehl (Type 550)
» Salz
» 1/2 TL Chilipulver
» 1 TL Kreuzkümmel
» 1/2 TL Backpulver
» 3-4 Stiele Koriander
» 250g Mangochutney
» 2 Zwiebel(n)
» 500g Blumenkohl
» 250g Kartoffel(n)
» 2 Banane(n)
» 1l Öl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Mehl, Salz, Chilipulver, Kreuzkümmel und Backpulver mischen. Ca. 275ml kaltes Wasser unterrühren, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht.

2. Koriander waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Mit Chutney verrühren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Bananen schälen und in Stücke teilen.

3. Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf ca. 180°C erhitzen. Gemüse, Kartoffeln und Bananen mit einer Gabel portionsweise durch den Teig ziehen und 3-5min ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alles anrichten. Mit Koriander garnieren.

Tipp: Statt Weizenmehl kann man auch Kichererbsenmehl verwenden.

Nährwerte: 260kcal/E8g/F8g/KH38g pro Portion

angelegt am: 03.05.2005 Rezept-Nr: 1898

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke