



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Bhaji – Indische Gemüsekrapfen

Bhajis sind Gemüse-Kroketten. Je nach Region in Indien, werden sie auch als Pakora bezeichnet. Traditionell als eine der Beilagen zu einer Auswahl an Gerichten und Currys findet man sie heute als beliebten Streetfood Snack auch alleine. In indischen Restaurants in Europa werden sie oft als „Vorspeise“ deklariert, um europäischen Essgewohnheiten entgegen zu kommen.

Am bekanntesten in Europa sind vielleicht Zwiebel Bhaji – aber es gibt Bhajis aus allen möglichen Gemüsen. Typisch ist der Teig aus Kichererbsenmehl. Wer viel vegan kocht weiß, dass sich mit Kichererbsenmehl sehr gut „gestockte“ Eierspeisen wie Frittata oder Tortilla nachmachen lassen. Die Konsistenz ist perfekt zwischen fest und saftig und die Farbe schön gelb.

Ich habe für dieses Rezept drei sehr verschieden farbige Gemüse ausgewählt, so dass man beim Anbeissen oder anschneiden hübsch unterschiedliche Farben sieht. Das ist aber nur eine Spielerei. Wer es sich einfach machen will, nimmt nur ein Gemüse. Wer es richtig dramatisch mag, probiert mal Rote Bete.

Ein paar wichtige Tipps zum Thema frittieren:

1. Die Pfanne und das Öl sollten heiß sein. Verwende immer Öl, das sich zum Frittieren eignet – das heißt, es hat einen hohen Rauchpunkt. Raps- oder Sonnenblumenöl sind ok. Olivenöl verträgt keine hohen Temperaturen. Wenn du ein ungeeignetes Öl verwendest, „raucht“ es bereits bei recht niedrigen Temperaturen. Das heißt, es entstehen auch ungesunde Bestandteile, die wir alle nicht haben wollen.

2. Das Öl ist heiß genug, wenn es an einem Holzlöffel heftig Blasen schläft/sprudelt. Gewitzte Köche werfen einen kleinen Test-Würfel eine rohe Kartoffel oder Zwiebel rein. Wenn es sprudelt, ist das Öl heiß genug. Wenn nicht, dann noch warten.

3. Warum muss das Öl heiß sein? Wenn das Öl die richtige Temperatur hat, bildet sich an dem zu backenden/frittierenden Gemüse/Tofu sofort außen eine Kruste. Diese Kruste verhindert, dass unnötig Öl in das Gemüse/Gargut eindringt und dass trotzdem in der Hitze gegart wird. Wenn das Öl nicht heiß genug ist, wird das Gemüse/Gargut eher in Öl „gekocht“ und es dringt viel Öl ein. Das Ergebnis ist dann ölig und schlapp anstatt knusprig und lecker.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

4. Niemals zu viel auf einmal ins Öl geben! Jedes Mal, wenn ihr etwas in Öl gebt kühlt dieses durch die geänderten Mengenverhältnisse ab. Wenn ihr also sehr viel Gemüse/Gargut auf einmal ins Öl gebt, kühlt das unter die Idealtemperatur ab – und ihr habt wieder den Effekt, dass es kocht, anstatt zu frittieren. Das ist z.B. auch den Grund, dass euch geformte Klöße (wie z.B. Falafel) auseinanderfallen, anstatt als Bällchen zu frittieren. Wenn sich nicht direkt nach dem Kontakt mit dem Öl eine Kruste formt, zerfallen sie im Öl in krümelige Bestandteile. Daher immer mit Geduld – lieber nur wenige Stücke auf einmal – und dafür ein perfektes, knuspriges Ergebnis.

### Zutaten ca. 8 Personen als Vorspeise

140 g Karotte

140 g Zwiebeln

140g Rotkohl

250g Kichererbsenmehl

250ml Wasser

Öl zum frittieren

Für jede Gemüsesorte folgende Menge:

1 TL Schwarzkümmelsamen

1 TL gemahlene Koriandersaat

½ TL Chilipulver

1 TL Garam Marsala

½ TL Salz

1. Die Möhren schälen und dann auf einer Reibe grob raspeln. Die Zwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Rotkohl fein hobeln.
2. Jedes Gemüse mit der Gewürzmischung würzen und gut mischen.
3. Aus Kichererbsenmehl und Wasser einen glatten Teig anmischen. Je ein Drittel des Teiges zu jeder Gemüsesorte geben und vermischen.
4. Öl erhitzen und dann nach und nach die Bhajis frittieren. Mit Raita oder Chili Dip servieren.



Rezept für Chili Dip findet ihr hier:

[http://www.bluepingu.de/images/pdf/externe\\_dokumente/S%C3%BCss-saurer\\_Chili\\_Dip.pdf](http://www.bluepingu.de/images/pdf/externe_dokumente/S%C3%BCss-saurer_Chili_Dip.pdf)

xenia's  
vegan  
punk  
food 