

Linsen-Zucchini-Fritter, Koriander-Chutney, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Fritter:

180 g Rote Linsen	1 große Zucchini	1 gelbe Speisezwiebel
½ Zitrone	1 Ei	½ Bund Petersilie
1 TL Kurkuma	1 TL Fenchelsamen	½ TL Cayennepfeffer
½ TL süßes Paprikapulver	Ghee	1 TL Salz

Für das Koriander-Chutney:

1 Bund Koriander	1-2 grüne Chilis	3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer	1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Bockshornkleesamen	1 TL getrocknetes Mangopulver	2 TL Sonnenblumenöl
Salz		

Für den Zitronen-Joghurt:

80 g Joghurt	1 Zitrone	1 grüne Peperoni
2 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	

Für das Fladenbrot:

60 g Joghurt, 3,8 %	160 g Weizenmehl, Typ 550	½ TL Natron
½ TL Backpulver	3 TL Schwarzkümmel-Samen	1 TL Zucker
½ TL Salz	1 EL neutrales Öl	

Für die Garnitur:

1 rote Peperoni

Für die Fritter:

Die Linsen vorab mindestens eine Stunde lang in kaltem Wasser einweichen. Alternativ können die Linsen für einige Minuten in Wasser gekocht werden. Dann gut abtropfen lassen.

Zucchini in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Halbmonde schneiden. Zucchini und Zwiebel in ein Sieb geben, mit 1 TL Salz bestreuen und einmassieren. 10-20 Minuten ziehen lassen; damit möglichst viel Flüssigkeit austritt. Noch einmal massieren.

Die eingeweichten Linsen abseihen, in einen Multizerkleiner geben und mixen, bis sie komplett püriert sind. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und mit Kurkuma, Fenchelsamen, Cayennepfeffer, Paprikapulver und 1 TL Salz dazugeben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und zu den pürierten Linsen dazugeben. Zucchini und Zwiebeln hinzufügen. Alles gut vermischen. Ggf. ein Eigelb für die Bindung unterkneten.

Ghee in einer Pfanne erhitzen, sodass die Fritter im Fett schwimmen können. Einen Löffel von der Linsen-Mischung in die heiße Pfanne geben, flach drücken und ausbacken. Genauso mit der übrig gebliebenen Linsen-Masse verfahren. Die Fritter nach ein bis zwei Minuten umdrehen.

Beide Seiten braun und knusprig braten und danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Koriander-Chutney:

Bockshornkleesamen und Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne rösten. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in kleine Scheiben schneiden. Chili abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Zitrone halbieren und ca. 2 Teelöffel Zitronensaft auspressen.

Alles zusammen in einen Multizerkleiner geben und pürieren.

Mangopulver sowie die Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen dazugeben und erneut mixen. Etwas Öl dazugeben und alles mit Salz abschmecken. 10 Minuten ruhen lassen.

Für den Zitronen-Joghurt:

Zitronen halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Peperoni halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

Joghurt mit Essig, Zucker, $\frac{1}{2}$ der Peperoni und etwas Zitronensaft vermischen.

Für das Fladenbrot:

Mehl, Natron, Backpulver, Zucker und Salz vermischen. Joghurt und das Öl langsam einarbeiten. Etwas Wasser dazugeben, bis sich ein Teig formt. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Kurz durchkneten und mit einem feuchten Tuch bedecken. Ca. 25 Minuten ruhen lassen. Den Teig danach zu einer kleinen Kugel formen und 3 mm dick ausrollen. Eine Seite mit etwas Wasser anfeuchten und die Schwarzkümmel-Samen darauf pressen. Eine Gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Teig mit der Schwarzkümmel-Seite zuerst in die sehr heiße Pfanne geben. Zwei Minuten anbraten und wenden.

Für die Garnitur:

Peperoni abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Gericht damit garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Matilde Keizer am 04. August 2021