

Gemüse-Pakoras und Hähnchen mit Chutney und Mango-Lassi

Für zwei Personen

Für die Gemüse-Pakoras:

100 g Karotten	100 g Zuckerschoten	50 g Aubergine
50 g Babyspinat	1 große rote Zwiebel	1 Dose pürierte Tomaten
240 g Kichererbsenmehl	1 TL gemahlene Chilipulver	1 TL Kurkuma
$\frac{1}{4}$ TL Asafoetida	Öl	Salz

Für das Minz-Chutney:

1 grüne Chilischote	3 EL dicker Naturjoghurt	30 g Minzblätter
30 g Korianderblätter	1 $\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Mango-Chutney:

1 halbreife Mango	$\frac{1}{2}$ Dose indisches Mango Pulp	1 rote Zwiebel
1 rote grüne Chili	3 Limetten	1 Bund Koriander
1 grüne indische Chili	scharfes Madras Curry	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

6 Hähnchenunterschenkel	2 Knoblauchzehen	1 grüne Chili
200 g Naturjoghurt	1 Stück Ingwer	1 EL Tandoori Paste
4 Zweige Koriander	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma
1 TL Madras Curry	1 TL geröstetes Currypulver	Salz, Pfeffer

Für den Mango-Lassi:

1 Limette (Saft)	300 g griechischer Joghurt	2 EL brauner Zucker
4 EL Rosenwasser	1 Glas Mineralwasser	5 Eiswürfel
2 EL Mango Pulp	1 Msp. Kardamompulver	

Für die Gemüse-Pakoras: Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Kichererbsenmehl mit Chili, Zwiebel, Kurkuma, Asafötida und Salz mit Tomaten aus der Dose und Spinat zu einem dicken Teig vermischen. Karotten, Zuckerschoten und Aubergine waschen und gleichmäßig groß schneiden. Gemüse durch den Teig ziehen. Das Öl in einem Topf erhitzen und auf 180 Grad erhitzen.

Gemüse darin goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

Für das Minz-Chutney: Minz- und Korianderblätter abbrausen und trockenwedeln. Chili entkernen. Kräuter mit Chili, Zucker und Salz in den Mixer geben. Joghurt am Ende unterrühren.

Für das Mango-Chutney: Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Limetten halbieren und auspressen. Saft der Limetten mit Mango Pulp, Zwiebel, Chili, Curry, Salz und Pfeffer mixen. Mangowürfel unterheben.

Für das Fleisch: Knoblauch abziehen und feinhacken. Ingwer schälen und ebenfalls feinhacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Tandoori Paste, Koriander, Salz und Pfeffer mischen und das Fleisch damit bestreichen.

Im Ofen für 20 Minuten garen.

Alle Zutaten im Mixer mixen und in ein schönes Glas abfüllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sunita Manay am 18. August 2020