

# Gebackene Spinatblätter mit dreierlei Soße

## Für zwei Personen

### Für die Spinatblätter:

14-18 große Spinatblätter	150 g Kichererbsenmehl	50 g Reismehl
½ TL rotes Chilipulver	½ TL Kurkumapulver	1 Msp. Asafoetida
Öl	2 TL Salz	

### Für das Dattel-Chutney:

30 g entsteinte Datteln	1 EL Tamarindenpaste	1 EL gerieb. Palmzucker
2,5 TL Kreuzkümmel		

### Für das Minz-Koriander-Chutney:

½ Bund Minze	1 Bund Koriander	½-1 grüne Chilischote
3-5 cm Ingwer	1-2 Limetten, Saft	½ TL Kreuzkümmel
1 Msp. Asafoetida	1 TL Salz	Pfeffer

### Für das Joghurtdressing:

250 g griech. Joghurt	1 EL Kreuzkümmel	1 EL Zucker
-----------------------	------------------	-------------

### Für die Garnitur:

1 große Tomate	1-2 Schalotten	1-2 Zweige Koriander
----------------	----------------	----------------------

### Für die Spinatblätter:

Die Spinatblätter von den Stielen trennen, dann die Blätter waschen und trocknen.

Kichererbsenmehl mit Reismehl, Chili, Kurkuma, Asafoetida, Salz und 300 ml Wasser vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine Fritteuse oder einen hohen Topf mit Öl füllen und auf 180 Grad erhitzen. Spinatblätter einzeln durch den Teig ziehen und in dem heißen Öl goldbraun und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Dattel-Tamarinden-Chutney:

100 ml Wasser mit Datteln, Tamarindenpaste, Palmzucker und Kreuzkümmel in einem kleinen Topf vermengen und bei schwacher Hitze 10 Minuten garen, bis die Datteln weich sind. Datteln zerdrücken und anschließend alles durch ein sehr feines Sieb geben.

### Für das Minz-Koriander-Chutney:

Chilischote grob schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Kräuter mit Chili, Ingwer, 2 EL Limettensaft, Kreuzkümmel und Asafoetida in einen Mixer geben und fein zermahlen. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Joghurtdressing:

Eine Pfanne erhitzen und den Kreuzkümmel darin 30 Sekunden anrösten. Dabei die Pfanne in Bewegung halten. Joghurt und Zucker vermischen und den gerösteten Kreuzkümmel dazu geben.

### Für die Garnitur:

Schalotten abziehen. Tomate und Schalotten in kleine Würfel schneiden.

Koriander hacken.

Die Spinatblätter auf Tellern verteilen und schön stapeln. Alle Saucen darüber träufeln und anschließend mit Tomaten, Schalotten und Koriander garniert servieren.

Sonja Reinholz am 23. April 2024