



Zwiebel-Krapfen in würziger Joghurtsoße

Zutaten (für vier Portionen)

Pakora (Zwiebel-Krapfen)

2 große Zwiebeln
4 Lauchzwiebeln
150 g Kichererbsenmehl
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Madras Currypulver
1 Prise Chilipulver
1/2 TL Backpulver
Frischer Koriander
Pflanzenöl zum Frittieren
Salz

Kadhi (Joghurtsoße)

400 g Joghurt (3,5%)
800 ml Wasser
1 TL Kurkuma, gemahlen
4 EL Kichererbsenmehl
1/2 TL Zucker
Salz

Tadka (Gewürzmischung)

2 EL Ghee/ Butterschmalz
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Senfsamen
1/2 TL Bockshornkleesamen
8 Curryblätter, frisch oder getrocknet
3 rote Chilis, getrocknet
2 Knoblauchzehen
Ingwer

sowie

Naan-Brot
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
frischer Koriander



Zubereitung (circa 60 Minuten):

Für die Zwiebelkrapfen die Zwiebeln schälen, vierteln, salzen, in einem Mixer zerkleinern und eine Schüssel geben. Lauchzwiebel in kleine Ringe schneiden und dazugeben. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Madras-Currypulver, Chilipulver und frisch gehacktem Koriander würzen. Zum Schluss etwas Backpulver und das Kichererbsenmehl hinzufügen und alles zu einem Teig verrühren.

In einem tiefen Topf oder Wok Öl auf 170 Grad erhitzen. Mit zwei Esslöffeln oder den Händen (leicht angefeuchtet) walnussgroße Portionen des Zwiebelteigs formen und vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen. Die Zwiebelkrapfen bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und bis zum Servieren warmhalten.

Nun den Joghurt in eine tiefe Pfanne oder einen Topf geben. Wasser, Kurkuma, eine Prise Zucker, Salz und vier Esslöffel Kichererbsenmehl hinzufügen. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Joghurtsoße andickt. Auf geringer Hitze weiterköcheln lassen.

Für die Gewürzmischung (Tadka) in einer Pfanne Ghee (oder alternativ Butterschmalz) erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen, Senfsamen und Bockshornkleesamen hineingeben. Sobald die Gewürze im heißen Fett anfangen zu brutzeln und zu springen, die getrockneten Chilis und die Curryblätter mitrösten. Etwas geriebenen Knoblauch und geriebenen Ingwer hinzufügen. Die Gewürzmischung in die köchelnde Joghurtsoße gießen, gründlich verrühren und bei Bedarf mit Salz oder einer Prise Zucker nachwürzen.

Als Beilage eignet sich Naan-Brot, das mit geriebenem Knoblauch und zwei Esslöffeln Öl auf beiden Seiten dünn bestrichen und kurz in der Pfanne angeröstet wird.

Zum Schluss die Joghurtsoße in vorgewärmte tiefe Teller oder Schalen füllen und pro Portion drei oder vier Zwiebelkrapfen darauf platzieren. Mit frischem Koriander bestreuen und mit Naan-Brot servieren.

Nährwerte pro Portion:

780 kcal – 65 g Fett – 23 g Eiweiß – 66 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.