



## Zucchini im Tempuramantel mit Hummus und Aiwar

### Zutaten (für vier Personen)

600 g Zucchinischeiben  
3 EL Aiwar

Tempurateig:  
50 g Weizenmehl  
25 g Maismehl  
25 g Maisstärke  
150 ml kaltes Wasser  
2 EL Blattpetersilie  
1 TL Curry

3 EL Sesamöl

350 g gekochte Kichererbsen  
2 EL Tahinpaste (Sesampaste)  
2 Knoblauchzehen  
Saft von einer Zitrone  
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Kardamom und Ingwer  
1 EL Chilifäden  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 35 Minuten)

Weizenmehl, Maismehl und Maisstärke gut vermischen, nach und nach kaltes Wasser unterrühren, gehackte Petersilie und das Currypulver unterheben und etwas salzen. Zucchinischeiben mit Aiwar einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel anstecken, mehlieren, durch den Backteig ziehen und in heißem Sesamöl beidseitig goldgelb ausbacken.

Gekochte Kichererbsen mit dem Mixstab fein pürieren. Tahinpaste zugeben, fein gewürfelten Knoblauch, Zitronensaft, gemahlene Kreuzkümmel, Kardamom und Ingwer untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Schälchen extra anrichten, mit Sesamöl beträufeln. Gebackene Zucchini in einer Schüssel mit Backpapier anrichten, mit Chilifäden bestreuen und servieren.

### Nährwerte pro Person

392 kcal – 18 g Fett – 14 g Eiweiß – 50 g Kohlenhydrate – 4 BE

**Dieses Gericht ist vegan.**