



Zucchini im Tempuramantel mit Tomaten-Chilicreme und Hummus

Zutaten (für 4 Portionen)

20 Zucchinischeiben (ca. 0,5 cm stark)
2 EL Tomatenmark
4 EL eingelegte getrocknete Tomaten
2 EL Aiwar
1frische Chilischoten

Tempurateig:

50 g Weizenmehl
25 g Maismehl
25 g Maisstärke
150 ml kaltes Wasser
1 TL Curry
2 EL Blatt Petersilie

1 TL Sesamöl
3 EL Mehl zum Mehlieren
3 EL Olivenöl

Hummus:

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

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Weizenmehl mit Maismehl, Maisstärke, fein gehackter Petersilie und Currypulver vermengen. Mit eiskaltem Wasser anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eingelegte Tomaten und Chilischote in kleine Würfel schneiden, alles mit Tomatenmark und Aiwar vermischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Vorbereitete Zucchinischeiben mit Tomatenmasse bestreichen, in Mehl wenden, durch den vorbereiteten Tempurateig ziehen und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl beidseitig goldgelb backen.

Gekochte Kichererbsen mit dem Mixstab fein pürieren, mit Sesampaste, fein gewürfelm Knoblauch, Saft von einer Zitrone (oder Limette), gemahlenem Kreuzkümmel, Kardamom und Ingwer gut verrühren, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

In einem extra Schälchen anrichten. Mit den Zucchinischeiben servieren.

Nährwerte pro Portion

385 kcal - 18 g Fett - 11 g Eiweiß - 51 g Kohlenhydrate - 4 BE
Dieses Gericht ist vegan.