

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Spargel-Pakoras mit Basilikum-Seidentofu- Chutney



Zutaten

Für den Ausbackteig:

250 g Kichererbsenmehl
1 TL Garam Masala oder Currymischung
Wasser
Salz

Basilikum-Chutney:

12 bis 15 frische Basilikumblätter
Ingwerpulver, Kurkuma, Kräutersalz,
Paprikapulver, Pfeffer
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
200 g Seidentofu

500 g Spargel

ca. 2-3 dl Ghee/Kokos- oder
Sonnenblumenöl zum ausbacken

Mein persönlicher Tipp:
Anstelle von Spargeln saisonales
Gemüse verwenden, z.B. Blumenkohl,
Broccoli. Auberginen und Zucchini können
roh mit der Masse vermischt werden und
so frittiert werden.

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel
geben, langsam so viel Wasser
unterrühren, bis ein dickflüssiger Teig
entsteht, ähnlich einem dickflüssigen
Omeletten Teig, Teig zur Seite stellen.

Basilikumblätter zusammen mit den
Gewürzen, Zitronensaft, Senf und mit
einem Mixstab oder in einem Standmixer
fein pürieren, erst zum Schluss
Seidentofu sanft untermixen.

Die Spargeln dritteln, in Salzwasser oder
in Steamer al dente dämpfen.

Öl oder Ghee in einer Pfanne oder Wok
geben und erhitzen. Die Spargelstücke
nach und nach mit dem fertigen Teig
ummanteln und etwa eine Minute ins Öl
geben, goldgelb und knusprig ausbacken,
herausnehmen, auf einem Küchenpapier
abtropfen lassen. Diesen Vorgang mit
allen Spargelstücken wiederholen, in
Backofen bei 50° warmhalten.

Mit dem Basilikum Chutney servieren.