Chicken-Pakora mit Joghurtsauce

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

600 g	ausgelöstes Schenkelfleisch ohne Haut vom Schweizer Poulet
1 Bund	glatter Peterli
2 Zweige	Minze
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Limette
200 g	Joghurt griechische Art
	Salz
2	Salatgurken
1	roter Chili
1	rote Zwiebel
1 TL	brauner Zucker
3 EL	Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	edelsüsser Paprika
1 TL	gemahlener Ingwer
0.5 TL	gemahlener Kreuzkümmel
30 g	Maizena
120 g	Kichererbsenmehl
0.25 TL	Backpulver
180 g	Wasser
	Hoch erhitzbares Öl zum Frittieren, z.B. HO-Sonnenblumen- oder Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

899	kcal
40 g	Eiweiss
33 g	Kohlenhydrate
66 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Tipp

Das Schenkelfleisch vom Poulet bleibt beim Frittieren schön saftig; Fleisch von der Brust wird hingegen schnell trocken und zäh, wenn es übergart wird.

Zubereitung

1 Peterli und Minze fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Schale der Limette heiss waschen und fein abreiben. Den Saft auspressen und beiseitestellen. Kräuter, Limettenschale, Knoblauch und Joghurt verrühren und mit Salz abschmecken.

2 Salatgurke waschen, der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden. Chili fein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3 Limettensaft mit Zucker und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke, Chili und Zwiebel untermischen.

4 Fleisch in eher grobe, mundgerechte Stücke schneiden, mit Paprika, Ingwer, Kreuzkümmel sowie der Hälfte des Maizenas mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Für den Teig Kichererbsenmehl, restliches Maizena und Backpulver mit dem Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig salzen und 10 Minuten ruhen lassen.

6 Das Frittierfett in der Fritteuse oder in einer schmalen hohen Pfanne auf 170 °C erhitzen. Das Fleisch mit dem Kichererbsenteig mischen und in 2?3 Portionen ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Gurkensalat und der Joghurtsauce servieren. Als Beilage passt Basmatireis.