

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, 19.03.2024**

**Gemüsepuffer mit Joghurtsoße**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Joghurtsoße**

1 Gurke, klein z. B. Frühstücksgurke  
4 Stiele Minze oder Kerbel  
4 Stiele Koriander oder Petersilie  
1 Biozitrone, Saft und etwas  
abgeriebene Schale davon  
250 g Joghurt,  
z. B griechischer Joghurt  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Zucker

**Für das Gemüse**

400 g Blumenkohl  
etwas Salz  
3 Zwiebeln, rot  
4 Karotten, mittelgroß

**Für den Teig**

200 g Dinkelmehl  
60 g Kichererbsenmehl  
etwas Backpulver  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Koriandersamen  
2 TL Kurkuma  
einige Chiliflocken, nach Belieben  
2 TL Currypulver oder Garam Masala  
100 g Joghurt, 3,5 Fett  
200 ml (Mineral)Wasser, ca.  
etwas Salz

**Außerdem**

200 ml Rapsöl zum Braten bzw. Frittieren

**Zubereitung**

- Für die Joghurtsoße** Gurke abbrausen, trocknen, fein raspeln. (Gurkenraspel evtl. in ein Küchentuch geben und Flüssigkeit ausdrücken). Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
- Gurkenraspel, Kräuter, Zitronensaft und -schale mit dem Joghurt mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
- Für das Gemüse** Blumenkohl in sehr feine Röschen teilen und ca. 3-4 Minuten in Salzwasser blanchieren. Alternativ die Röschen fein schneiden oder hobeln, dann erübrigt sich das Blanchieren.
- Blumenkohl abgießen und mit eiskaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen
- Zwiebeln abziehen und in feine Spalten schneiden. Karotten schälen, abbrausen und grob raspeln.
- Für den Teig** Dinkel- und Kichererbsenmehl mit Backpulver, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chiliflocken und Currypulver mischen. Joghurt, Wasser und etwas Salz nach und nach unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht (bei Bedarf evtl. noch etwas Mehl bzw. Wasser zufügen, falls der Teig zu fest oder zu flüssig sein sollte).
- Das Gemüse mit dem Teig mischen und abschmecken.
- Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Mit 2 Esslöffeln, kleine Portionen abstechen. Die Gemüsepuffer darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren.



9. Gemüsepudder mit der Joghurtsoße anrichten und servieren.

