Indische Bhajis mit Gurken-Raita



Curry, Dal oder Samosas haben wohl die meisten schon probiert. Heute stellen wir ein Gericht aus der indischen Küche vor, das vielleicht noch nicht jeder kennt: Zwiebel-Bhajis mit Gurken-Raita!

Bhajis sind Zwiebelstücke, die mit einem würzigen Teigmantel aus Kichererbsenmehl umhüllt und anschliessend frittiert werden. In Indien werden sie oft an Strassenständen als Snack angeboten oder auch gern als Vorspeise oder Beilage serviert und zusammen mit Chutney oder Raita gegessen.

Raita ist eine typisch indische Sauce auf Joghurtbasis, die erfrischend schmeckt und auch dazu dient, den Mund nach dem Verzehr von scharfen Speisen abzukühlen. Ähnlich wie bei Zaziki wird Joghurt nature mit Gurke, Kräutern und Gewürzen vermischt. Wer das Gericht komplett pflanzlich zubereiten möchte, kann ein Soja- oder Kokosjoghurt verwenden, die Bhajis selbst sind vegan.

Gurken-Raita

- 1 Gurke, geschält und grob gerieben
- 400 g Joghurt nature
- 1 kleine Handvoll frischer Koriander, fein gehackt
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

Bhajis

- 100 g Kichererbsenmehl
- ½ TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 TL Salz
- 70–80 ml Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Chili, entkernt und fein gehackt
- 2 TL frischer Koriander, fein gehackt, plus etwas mehr zum Garnieren
- 2 grosse gelbe Zwiebeln, in dünnen Scheiben
- 1 l Rapsöl zum Frittieren

Gurken-Raita

1. Die geriebene Gurke in ein Sieb geben und über eine Schüssel legen. Danach salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Gurke gut ausdrücken.
2. Das Joghurt mit dem gehackten Koriander, dem gemahlenen Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer verrühren. Gurke untermischen und Raita kühl stellen.

Bhajis

1. Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel sieben. Backpulver, Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander und Salz hinzugeben.
2. Wasser und Zitronensaft beifügen und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
3. Chili und gehackten Koriander unterrühren. Zwiebelscheiben dazugeben und alles mit den Händen vermengen.
4. Öl in einem Topf erhitzen; sobald es heiss ist, 1 EL der Masse hineingeben. Bhajis nach und nach beidseitig goldbraun frittieren.
5. Kurz auf Haushaltspapier abtropfen lassen, mit frischem Koriander garnieren und sofort mit Raita servieren.

Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten



Séduction
Syrah/Cinsault Rosé
Pays d'Oc IGP

Zartes Himbeerrot. Feine fruchtige Aromen von Himbeeren und Kirschen. Knackige Säure im Gaumen und angenehme Fruchtsüsse im Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen ›