

Zwiebel-Bhaji aus dem Airfryer

Knusprige indische Krapfen, gesünder zubereitet im Airfryer statt frittiert. Diese gewürzten Zwiebel-Karotten-Bhajis bieten authentischen Geschmack mit wenig Öl.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 35 min

Gesamt: 50 min

Portionen: 10

GL 2.1 / GI 29

Zutaten

Kichererbsenmehl

Garam Masala

Paprikapulver

optional Fenchelsamen, leicht zerdrückt

große Zwiebel, geviertelt und dünn geschnitten

große Karotte, grob gerieben

frischer Koriander, fein gehackt

kalorienarmes Kochspray

ungesüßter Sojajoghurt natur mit Kalzium

frische Minze, gehackt

frische Minzblätter zum Garnieren

logifoodcoach.com/recipes/air-fryer-onion-bhaji

grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt

Anleitung

Step 1

In einer großen Rührschüssel Kichererbsenmehl, Garam Masala, Paprikapulver, Fenchelsamen falls verwendet und eine Prise schwarzen Pfeffer vermischen. Alles gut verrühren, damit die Gewürze gleichmäßig im Mehl verteilt sind.

Step 2

Die dünn geschnittenen Zwiebeln, geraspelte Karotte und gehackten frischen Koriander zur gewürzten Mehlmischung geben. Alles mit den Händen oder einem Löffel vermengen, bis das Gemüse vollständig mit der Mehl-Gewürz-Mischung überzogen ist.

Step 3

Nach und nach 3 Esslöffel kaltes Wasser einrühren, bei Bedarf weitere 1-2 Esslöffel hinzufügen, um einen dicken Teig zu erhalten, der das Gemüse zusammenhält. Die Mischung sollte klebrig, aber nicht flüssig sein. 5 Minuten stehen lassen, damit das Kichererbsenmehl die Feuchtigkeit aufnehmen und seine Bindeeigenschaften entwickeln kann.

Step 4

Während die Mischung ruht, die Heißluftfritteuse auf 180°C vorheizen. In der Zwischenzeit den Dip zubereiten, indem Sojajoghurt, gehackte Minze und fein gehackte grüne Chilischote in einer kleinen Schüssel vermischt werden. Die Chilimenge nach eigenem Geschmack anpassen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Step 5

Die Bhaji-Mischung in 10 gleiche Portionen teilen. Mit feuchten Händen, um ein Ankleben zu verhindern, jede Portion zu einer kleinen ovalen oder rugby-ballförmigen Form drücken und dabei fest zusammenpressen, damit sie beim Garen zusammenhalten. Auf einem Teller anrichten.

Step 6

Jedes Bhaji leicht mit kalorienarmem Kochspray besprühen, um die Bräunung und Knusprigkeit zu fördern. 5 Bhajis in den Korb der Heißluftfritteuse legen und darauf achten, dass sie sich nicht berühren. 8-10 Minuten garen, bis sie goldbraun und fest sind. Die fertigen Bhajis auf einen warmen Teller geben und locker mit Alufolie abdecken, um sie warm zu halten.

Step 7

Den Garvorgang mit den restlichen 5 Bhajis wiederholen. Sobald die zweite Ladung fertig ist, kann die erste Ladung bei Bedarf für 2-3 Minuten bei niedriger Hitze in der Heißluftfritteuse wieder aufgewärmt werden. Die warmen Bhajis sofort mit dem Minz-Joghurt-Dip servieren, garniert mit zusätzlicher gehackter Minze und ganzen Minzblättern.