



Gemüse im Backteig mit Rote Bete-Joghurt-Dip

Zutaten für 2 Portionen

Für den Backteig

- 400 ml Erdnussöl, zum Ausbacken
- 300 ml Sprudelwasser
- 150 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 3 TL Backpulver
- $\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver
- 1 Prise Kristallsalz

Für das Gemüse

- 160 g Fenchel – in dünne Spalten schneiden
- 100 g Karotten – schälen und schräg in 5-mm-Scheiben schneiden
- 150 g Kohlrabi – schälen und in dünne Spalten schneiden
- 50 g Vollkorn-Dinkelmehl

Für den Dip

- 200 g Rote Bete, gekocht – grob würfeln
- 10 g Kapern – fein hacken
- 50 g Essiggurken – fein hacken
- 150 g Sojajoghurt
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Meerrettich
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Backteig alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, dann das Sprudelwasser dazugeben und zu einem klumpenfreien Teig verrühren.

Eine grosse Pfanne ca. 2-cm-hoch mit Erdnussöl befüllen und langsam erhitzen. Mache den Holzlöffel-Test: Tauche den Stiel ins Öl; wenn sich daran kleine Bläschen bilden, ist das Öl optimal erhitzt.

Fenchel, Karotten und Kohlrabi zusammen mit dem Mehl in einer Schüssel vermengen. Dann das Gemüse in den Backteig geben und nochmals gut vermengen.

Den Backofen auf 80 °C vorheizen; einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller bereitstellen.

Damit das Gemüse in der Pfanne ausreichend Platz hat, zunächst nur etwa ein Drittel des Gemüses vorsichtig ins heiße Öl legen und beidseitig 5 - 6 Min. goldbraun und knusprig ausbacken. Dann aus der Pfanne nehmen, zum Abtropfen auf den Teller geben und zum Warmhalten in den Ofen stellen.

Mit den anderen zwei Dritteln ebenso verfahren.

In der Zwischenzeit für den Dip die Rote Bete in einem hohen Gefäß fein pürieren und in eine Schale füllen. Joghurt, Meerrettich und Zitronensaft einrühren, die Kapern- und Gurkenstückchen dazugeben und die Petersilie unterheben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse im Backteig zusammen mit dem Rote Bete-Joghurt-Dip genießen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 694 kcal
- Kohlenhydrate: 81 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 34 g