

# Vegetarisch aus Tradition

Bei uns ein neuer Trend, in Indien eine alte Weltanschauung: die fleischlose Küche. Was als religiöses Tabu begann, hat sich im Laufe der Jahrhunderte zu einer fantastischen Vielfalt entwickelt. Hier sind zwei Kostproben, die Ihnen schmecken werden.



## TOFU-KRAPFEN

überhaupt nicht scharf

Für 8 Stück

- 1/2 Packung Tofu (125 g)
- 1 Karotte (ca. 100 g)
- 1/2 Lauchstengel (ca. 50 g)
- 1/2 Esslöffel Bratbutter
- 1 Esslöffel mildes Currypulver
- 50 g tiefgekühlte Erbsen
- 2 Esslöffel Lime- oder Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- etwas Mehl zum Auswallen
- 1 Ei

Teig:

- 1 dl Erdnussöl
- 1,5 dl Wasser
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Briefchen Safran
- 320 g Mehl

1. Für den Teig Öl, Wasser, Salz und Safran in einer Teigschüssel verrühren. Das Mehl auf Mal zugeben, sofort mischen und kneten, bis der Teig weich und elastisch ist (bei Küchenmaschine oder Handrührgerät Knethaken verwenden). Zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung Tofu und Karotte durch die Röstiraffel reiben. Den Lauch in feine Ringe schneiden.
3. Die Bratbutter erwärmen. Den Lauch ca. 10 Minuten dünsten. Tofu, Karotten und Curry beifügen und 5 Minuten weiterdünsten. Die Erbsen dazugeben und weitere 5 Minuten

dünsten. Auf einen flachen Teller geben und mit der Gabel zerdrücken, dabei mit Lime- oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Paste zu trocken wird, esslöffelweise Wasser beifügen. Erkalten lassen.

4. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig ca. 3 mm dünn auswallen. 8 Quadrate schneiden. Die Gemüsepaste auf deren Mitte häufen. Das Ei verquirlen und die Teigränder damit bestreichen (A).

Einmal überlegen und die Ränder gut andrücken. Mit einem runden Ausstecher halbkreisförmig ausstechen (B).

Mit einer Gabel einstechen. In der Mitte in den 180° heißen Ofen schieben und 25–30 Minuten backen.

Pro Stück ca.  
280 kcal/1150 kJ  
12 g Fett



Ohne Tofu und ein bisschen kleiner können Sie die Krapfen als Apéro-Beilage servieren.

## INDISCHE TEIGKRAPFEN

In Indien heißen sie Samosas und man begegnet ihnen auf Schritt und Tritt. Gefüllt sind sie mit Kartoffel-Gemüse-Mischung oder mit Hackfleisch, und sie werden nicht im Ofen gebacken, sondern frittiert.



TIPP

## Beilage Karottenjoghurt

2 Becher Joghurt nature mit einer feingehackten Karotte (Cutter/Universal-Zerkleinerer) mischen, mit einer Prise Salz würzen und mit Schnittlauch oder Frühlingszwiebelgrün bestreuen.