



Gemüse im Obazda-Teig mit Kräuterdip



Zutaten:

Zutaten Teig:

- 80 g Speisestärke
- 80 g Weizenmehl
- 80 g ALPENHAIN Original Obazda
- 120 ml Wasser
- Steinsalz
- Curcuma

Zutaten Gemüse:

- 400 g Gemüse (z.B. Karotten, Broccoli, Zucchini, Blumenkohl, Pilze)
- Steinsalz

Zubereitung:

Für den Teig:

ALPENHAIN Original Obazda mit den weiteren Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, eine halbe Stunde ziehen lassen.

Für den Dip:

Alle Zutaten verrühren und abschmecken

Zutaten Dip:

- 100 g Joghurt
- 100 g Sauerrahm 10%
- 60 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
- Schnittlauch, fein geschnitten
- Petersilie, fein geschnitten
- 10 g Senf, mittelscharf
- Apfelessig
- Kräutersalz
- Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und in 0,5 bis 1 cm starke Stücke, Scheiben oder Spalten schneiden oder teilen.
2. Blütengemüse wie Blumenkohl und Broccoli in Röschen teilen.
3. Harte Gemüse wie Broccoli, Karotten, Blumenkohl o.ä. auf Biss vordämpfen.
4. Gemüse etwas salzen bzw. nach Geschmack würzen.
5. Gemüse in den Teig tauchen, sodass es rundherum überzogen ist und ca. 3 Minuten bei 160°C frittieren.

Zutaten für 2 Personen

BE	kcal	kJ	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
6,3	631	2646	7,7 g	21,8 g	24,4 g	75,8 g