



## Marinierte Zucchini im Wasabimantel mit Hummus

### Zutaten (für vier Portionen):

600 g Zucchinischeiben  
3 EL Aiwar

### Tempurateig

50 g Weizenmehl  
25 g Maismehl  
25 g Maisstärke  
150 ml kaltes Wasser  
1 TL Curry  
½ TL Wasabipaste  
2 EL Blattpetersilie  
3 EL Sesamöl zum Ausbacken

### Hummus

350 g gekochte Kichererbsen  
2 EL Tahinpaste (Sesampaste)  
2 Knoblauchzehen  
Saft von einer Zitrone  
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Kardamom und Ingwer  
1 EL Chilifäden  
Salz, Pfeffer  
etwas Sesamöl zum Beträufeln

### Zubereitung (circa 35 Minuten):

Weizenmehl, Maismehl und Maisstärke gut vermengen, kaltes Wasser nach und nach unterrühren. Gehackte Petersilie, Currypulver und Wasabi mit unterrühren und etwas salzen. Zucchinischeiben mit Aiwar einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel anstecken, mehlieren, durch den Backteig ziehen und in heißem Sesamöl beidseitig goldgelb ausbacken.

Gekochte Kichererbsen mit dem Mixstab fein pürieren und Tahinpaste zugeben. Fein gewürfelten Knoblauch, Zitronensaft, gemahlene Kreuzkümmel, Kardamom und Ingwer untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Schälchen anrichten und mit Sesamöl beträufeln. Gebackene Zucchini in einer Schüssel mit Backpapier anrichten, mit Chilifäden bestreuen und servieren.

### Nährwerte pro Portion:

392 kcal - 18 g Fett - 14 g Eiweiß - 50 g Kohlenhydrate - 4 BE  
Dieses Gericht ist vegan.