

EIN STÜCK INDIEN IM RUCKSACK

Gemüse in Kichererbsenteig und frittiert: Die Pakoras kommen aus der indischen Küche und sind ein ideales Picknick, weil die Vegi-Häppchen auch kalt vorzüglich schmecken. Nimmt man noch zwei Dips dazu, ist der Hunger auf der Wanderung gegessen.

Text und Fotos: Martin Weiss, urchuchi.ch

Zucchetti, Peperoni, Blumenkohl: Fast alle Gemüse können für Pakoras verwendet werden. Auch Champignons oder Käsestücke sind geeignet, um sie in mundgerechte Häppchen zu verwandeln. In Indien und Bangladesch gibt es die Pakoras in den Strassenküchen auch mit Fisch oder Fleisch. Aminul Islam, der aus Bangladesch kommt und den alle «Abu» nennen, ist ein Meister der Zubereitung. Täglich stellt er im Rütihof einige Dutzend her, eine beliebte Vorspeise im Hängger Quartierrestaurant. Auch Wanderer trifft man hier an, denn der Wald liegt vor der Tür. Jetzt im Frühling kann man die erwachende Natur hier gut beobachten. Zum Beispiel auf einer Wanderung auf den Altberg zum Aussichtsturm und zur Waldbeiz. Oder noch weiter auf die Lägern. Siehe auch: Züri z'Fuess, ein städtisches Projekt mit 20 Stadtspaziergängen (www.stadt-zuerich.ch/zufuss).

Geheimtipps des Pakora-Meisters

Abus Trick für die Zubereitung: Er schneidet das Gemüse in mundgerechte Häppchen und wendet sie – noch bevor sie in



die Panade kommen – in Weissmehl. «So bleibt der Teig danach besser haften», erklärt der Koch. Für die Panade hat er vorher alle Zutaten zu einem dünnen Teig vermischt. Wichtig ist auch die Temperatur des Sonnenblumenöls beim Frittieren: Ideal sind 170 °C, damit die Häppchen

knusprig werden, aber nicht anbrennen. Das dauert acht bis zehn Minuten. Berühmt ist Abu für seine Dips. Er hat zwei rezeptiert: einen Joghurt-Pfefferminze-Dip und eine Curry-Chili-Sauce, die Kultstatus genießt. Wer es gerne scharf hat, kommt bei dieser Kreation voll auf die Rechnung. ■

Pakoras-Teig Zutaten für 20 Häppchen

200 ml	Wasser
½ TL	Garam-Masala
½ TL	Cayennepfeffer
1 TL	Kreuzkümmel
¼ TL	Backpulver
175 g	Kichererbsenmehl
etwas	Weissmehl
etwas	Sonnenblumenöl



Abu Islam

Restaurant Rütihof,
Zürich-Höngg, 043 544 24 56,
www.restaurantruetihof.ch



Diprezepte und
Zubereitungsschritte auf
www.wandern.ch/picknick