BALA BALA - INDONESISCHE GEMÜSEFLADEN

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

6 Möhren
800 g Mais
(aus der Dose oder TK)
2 Eier
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
300 g Mehl
1 Pck. Backpulver
200 ml Wasser
Jodsalz mit Fluorid und
Pfeffer nach Geschmack

optional:
3 EL Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

Möhren raspeln und mit Mais, Eiern, klein geschnittenen Lauchzwiebeln und Knoblauch, dem Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben. Nach und nach mit Wasser zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Löffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im Ofen (160°C) 20 Min. backen.

Wir empfehlen das Ausbacken im Ofen.

Wahlweise können die Bala Bala auch in der Pfanne gebraten werden. Dazu das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsemasse löffelweise goldgelb kross braten. Auf Küchenpapier gut abtropfen.

Nährwerte pro Portion: **Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen** 558 kcal | **Eiweiß** (Protein) 19,6 g | **Fett** 6,46 g | **Gesättigte Fettsäuren** 1,35 g | **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** 2,04 g | **Kohlenhydrate**, resorbierbar 96,4 g | **Ballaststoffe** 13,3 g