



ZU GAST
IN ANDEREN
KÜCHEN

BALA BALA

Indonesische Gemüsefladen



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen



HAUS DER
KULTUREN
Braunschweig e.V.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



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
 - Jodsatz 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 Jodsatz 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.

