



RS Kichererbsen auf Rote-Bete-Pachadi

mit Kokos-Masala und Tomatensalat



ca. 30min



3-4 Personen

Wer nach Inspiration für vegetarische Rezepte sucht, der braucht sich nur in der indischen Küche umzusehen: Hier gibt es nicht nur eine Hülle und Fülle an duftenden Gewürzen, sondern auch fleischlose Zutaten, die durch ihre Texturen eine einfache Mahlzeit zum Fest der Sinne machen. So wie unser Pachadi aus Rote Bete, Kokosmasala und Joghurt, das mit gebackenen Kichererbsen und warmem Naanbrot serviert wird. Einfach himmlisch!

- 1 Peperoni
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 20g Koriander
- 75g Kokosraspel
- 2 Dosen Kichererbsen
- 4 Tomaten
- 1kg Rote Bete, vorgegart
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Packungen Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,2}
- 1 unbehandelte Limette

- 2TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 1185kcal, Fett 54.5g,
Kohlenhydrate 136.4g, Eiweiß 26.6g



A top-down view of a black frying pan containing a thick, textured, reddish-orange mixture, likely a meat-based filling or sauce, resting on a light gray surface.

4. Pachadi zubereiten

2. Kichererbsen backen

A tray of fried fish and chickpeas, and a cutting board with lime wedges and herbs.

5. Brot aufbacken

3. Salat zubereiten

A white cutting board with several pieces of golden-brown, irregularly shaped fried bread or crackers. The pieces are scattered across the board, showing a textured, slightly puffed appearance. The background is a neutral, light gray surface.

6. Anrichten und servieren

Das **Naanbrot** in jeweils 4 gleich große Stücke schneiden. Das **Pachadi** auf Teller verteilen, dann die **Kichererbsen** und den **Tomatensalat** darauf anrichten. Mit den **Kokosraspel** und dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **Naanbrot** und den **Limettenspalten** servieren.