



RS Kichererbsen auf Rote-Bete-Pachadi

mit Kokos-Masala und Tomatensalat



ca. 30min



2 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
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 50g Kokosraspel
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,2}
- 1 unbehandelte Limette

- 1TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 1231kcal, Fett 58.5g,
Kohlenhydrate 138.3g, Eiweiß 27.3g



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. The mixture has a crumbly, uneven texture with some darker spots, possibly indicating spices or oil. The pan is black with a silver handle visible on the right side.

4. Pachadi zubereiten

2. Kichererbsen backen

A rectangular metal tray filled with golden-brown chickpeas. Two large, irregular, golden-brown fried items, likely chickpea fritters, are placed on top of the chickpeas. To the right, a white cutting board holds four lime wedges and a pile of finely chopped green herbs, likely cilantro.

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 crumbly surface. 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.