



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 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 grüne Peperoni
- 2 Päckchen Köfte-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 40g Kokosflocken ¹²
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,7}
- 1 unbehandelte Limette

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

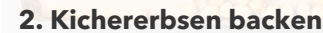
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 1187kcal, Fett 55.1g,
Kohlenhydrate 136.7g, Eiweiß 26.8g



4. Pachadi zubereiten

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



5. Brot aufbacken

3. Salat zubereiten

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 **Kokosflocken** und dem **restlichen Koriander** garnieren und mit dem **Naanbrot** und den **Limettenspalten** servieren.