



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Peperoni
- 2 Päckchen Kofte-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 40g Kokosflocken⁴
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naan^{1,2}
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

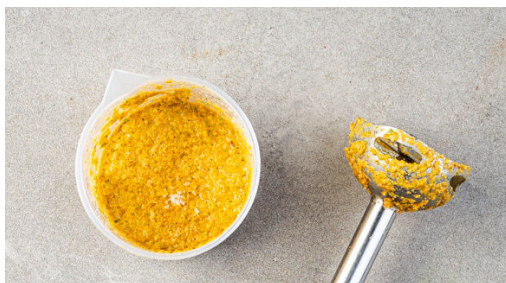
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1098kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 136.7g, Eiweiß 26.8g



1. Masala pürieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob schneiden, die **Peperoni** ebenfalls grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit der **½ der Gewürzmischung**, der **½ des Korianders samt Stängeln**, **¾ der Kokosflocken**, **½TL Salz**, **1EL Pflanzenöl** sowie **1TL Wasser** mit einem Stabmixer zu einer **Masala-Paste** pürieren.



4. Pachadi zubereiten

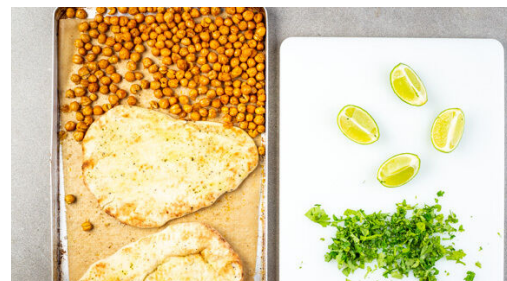
Die **restlichen Kokosflocken** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten und beiseitestellen. Die **Masala-Paste** in derselben Pfanne mit **1EL Pflanzenöl** bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten. Die **Rote Bete** zugeben und 2-3Min. unter Rühren mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Joghurt** einrühren und das **Pachadi** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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



2. Kichererbsen backen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Kichererbsen** mit der **restlichen Gewürzmischung**, **1EL Pflanzenöl** und **1 kräftigen Prise Salz** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen in ca. 15Min. goldbraun backen.



5. Brot aufbacken

Das **Naanbrot** ca. 5Min. im Ofen aufbacken, nach der Hälfte der Zeit wenden. Den **restlichen Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden.



3. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Stücke schneiden und mit **1EL Pflanzenöl**, **1EL Essig**, **1TL Honig oder Zucker** und **1TL Senf** zu einem **Salat** vermengen. Die **Rote Bete** grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



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.