



Pita-Pizza mit Kichererbsen

dazu Tikka-Masala-Creme und Gemüse



De



2 Personen

Pitabrote kann man füllen, klar. Aber man kann sie auch prima wie eine Pizza belegen! Man kann sie sogar indisch belegen! Überzeuge dich selbst mit diesem schnellen Allrounder, für den du Kichererbsen in einer aromatischen Tikka-Masala-Creme auf den Pitabrotten backst und anschließend mit einem bunten Paprika-Spinat-Gemüse und gerösteten Cashews servierst. Ein erfrischender Gurkenjoghurt ist die perfekte Ergänzung!

Was du von uns bekommst

- Joghurt ⁷
- Babyspinat
- Kichererbsen
- Cashewnüsse ¹⁵
- rote Paprika
- rote Zwiebel
- Minigurke
- frischer Koriander
- Pita-Brot ^{1,6,11}
- Tikka-Masala-Paste ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Die Pitabrote werden von unserem Bäcker frisch für uns gebacken und können mal runder, mal ovaler ausfallen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

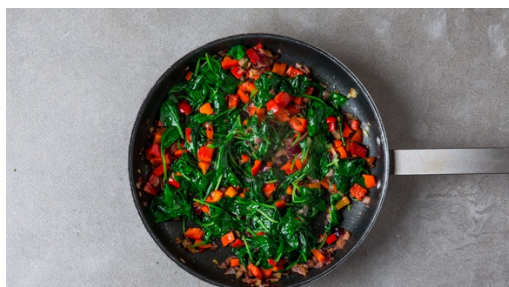
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 820.0kcal, Fett 15.0g, Eiweiß 31.6g, Kohlenhydrate 119.8g



1. Pita vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Vom **Joghurt** 1EL abnehmen, den Rest mit **Currypaste** verrühren. Die **Brote** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der **1/2 des Joghurts** bestreichen. Die **Kichererbsen** abtropfen lassen, mit **restlichem Joghurt** verrühren, auf den **Brot** verteilen und die **Brote** ca. 12-15Min. knusprig backen.



4. Gemüse braten

Die Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erneut erhitzen und die **Paprikawürfel** ca. 2-3Min. leicht anbraten. Dann 1-2TL Wasser hinzugeben, den **Spinat** unterheben und garen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Nüsse anrösten

Die **Cashewkerne** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett ca. 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Gurkendip zubereiten

Die **Gurke** auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, einige **Blätter** für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die **geraspelte Gurke** mit dem aufbewahrten **1EL Joghurt** in einer Schüssel verrühren und den **gehackten Koriander** untermischen. Den **Gurkendip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



6. Pita servieren

Die **gebackenen Pitabrote** mit dem **Paprika-Spinat-Gemüse**, den **Zwiebelwürfeln**, den **gerösteten Cashews** und den **Korianderblättern** garnieren und mit dem **Gurkendip** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning