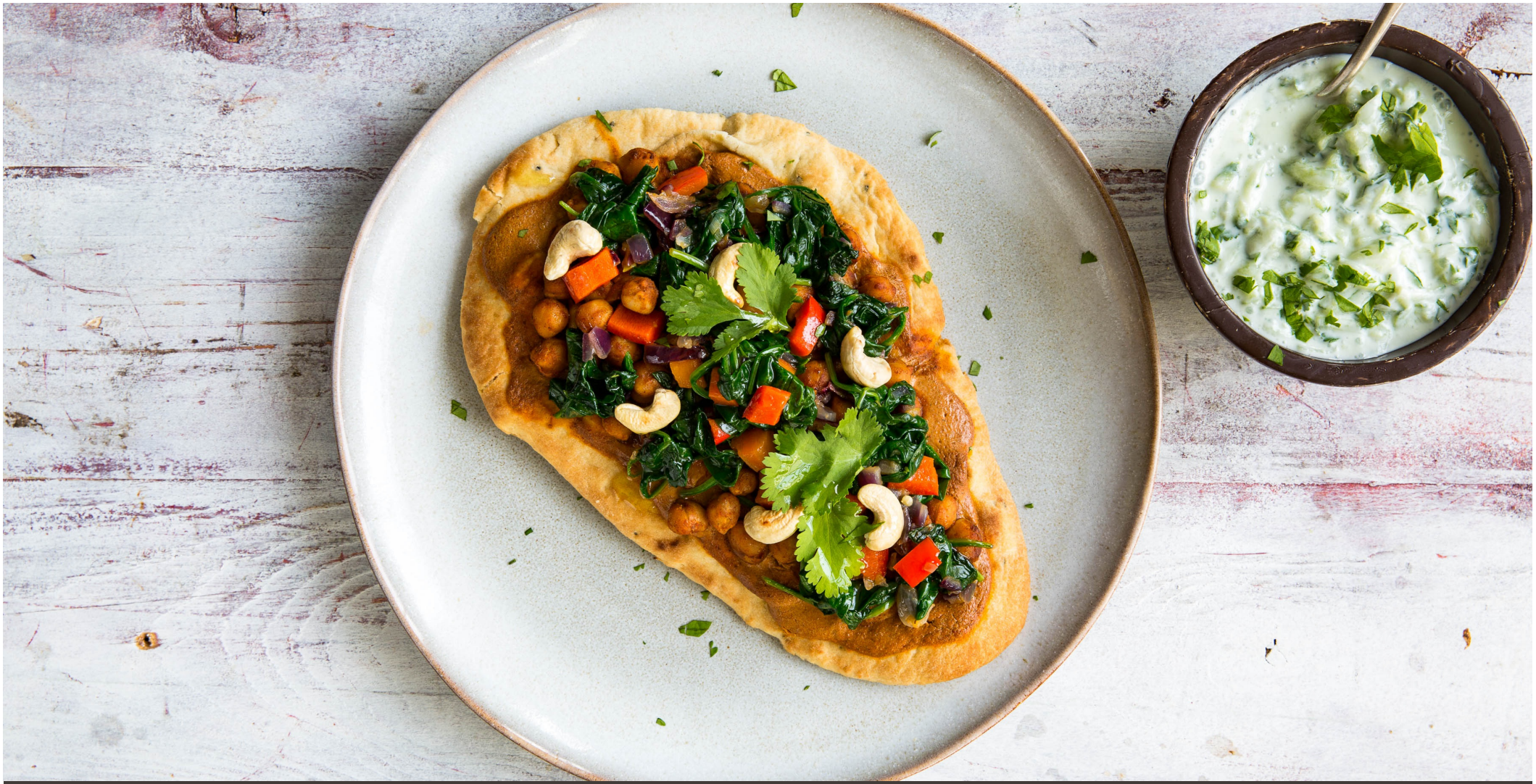
MARLEY SPOON



Pita-Pizza mit Kichererbsen

dazu Tikka-Masala-Creme und Gemüse

De 3-4 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 Pitabroten 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

- rote Zwiebel
- Pitabrot
- rote Paprika
- Gurke
- frischer Koriander
- Joghurt [7]
- Tikka-Masala-Paste [6]
- Kichererbsen
- Babyspinat
- Cashewnüsse [15]

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

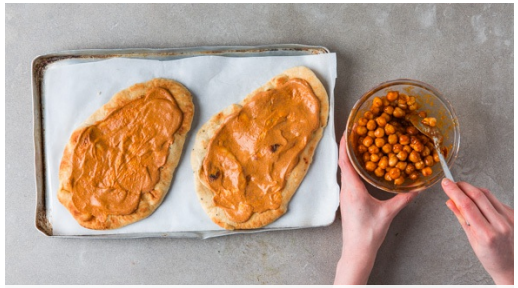
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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 605.0kcal, Fett 10.1g, Eiweiß 23.1g, Kohlenhydrate 87.9g



1. Pita vorbereiten

Den Ofen auf 200C°Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Currypaste** mit **150g Joghurt** verrühren. Die **Pitabrote** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der **Hälfte des Curryjoghurts** bestreichen. Die **Kichererbsen** abtropfen lassen, mit **restlichen Curryjoghurt** verrühren, auf den **Broten** verteilen und die **Brote** ca. 12–15Min. knusprig backen.

2. Nüsse anrösten

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

3. Gemüse schneiden

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

4. Gemüse braten

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

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 **restlichen Joghurt** in einer Schüssel verrühren und den **gehackten Koriander** untermischen. Den **Gurkendip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.