

Rezept

DISHOOM'S PAU BHAJI

Ein Rezept von DISHOOM'S PAU BHAJI, am 08.12.2025

Zutaten

1 Kartoffel	2 Tomaten
½ Paprikaschote	¼ Blumenkohl
1 Möhre	100 g Grüne Bohnen
1 weiße Zwiebel	50 ml Öl
1 TL Chilipulver	½ TL Kurkumapulver
2 TL Garam Masala	100 g TK-Erbsen
Salz	2 EL Butter
4 Hamburger-Brötchen	1 kleines Bund Koriander
1 Limette	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften klein hacken. Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und die Röschen vom Strunk schneiden. Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin ca. 5 Min. goldbraun braten. Die Gewürze dazugeben und kurz erhitzen, bis sie duften. 2 EL warmes Wasser hinzufügen und 1 Min. köcheln lassen.
3. Die vorbereiteten Gemüse mit den Erbsen in die Pfanne geben und salzen. ¼ l heißes Wasser dazugießen, aufkochen und das Gemüse zugedeckt in ca. 15 Min. weich garen. Überschüssiges Wasser abgießen.
4. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Limette heiß waschen und längs vierteln.
5. Die Butter zum Gemüse geben und alles mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die Brötchen toasten, halbieren und mit dem Püree servieren. Alternativ das Püree auf den Brötchenunterseiten verteilen, mit Korianderblättern bestreuen und die oberen Hälften darauflegen. Sofort servieren.