

## Rezept

# Dosa mit Roter Bete

Ein Rezept von Dosa mit Roter Bete, am 20.04.2024

## Zutaten

### Für die Dosas

<b>50 g</b> Kichererbsenmehl	<b>50 g</b> Reismehl
<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>2 TL</b> Weißweinessig
Salz	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm lang)
<b>500 g</b> gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	<b>6 EL</b> Öl
<b>1 TL</b> Kreuzkümmelsamen	<b>2 TL</b> braune Senfkörner
<b>1 TL</b> Garam Masala	<b>1 EL</b> Apfeldicksaft

### Für das Kokos-Chutney

<b>1 Bund</b> Koriandergrün (ca. 70 g)	<b>1</b> grüne Chilischote
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm lang)	<b>50 g</b> Kokosraspel
<b>1 TL</b> Zitronensaft	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal, 41 g F, 18 g EW, 84 g KH

## Zubereitung

1. Für die Dosas Mehle, Kurkuma und Essig mit ½ TL Salz und 200 ml Wasser in einer Schüssel gründlich verquirlen und 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen für das Chutney das Koriandergrün waschen, gründlich trocken schütteln und samt den Stängeln grob hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und grob würfeln. Koriandergrün, Chilis, Ingwer und Kokosraspel mit 75 ml warmem Wasser, Zitronensaft und ½ TL Salz in einem Mixer fein pürieren.
3. Für den Dosas-Belag Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Roten Beten in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Kreuzkümmel sowie Senf darin bei großer Hitze anrösten, bis die Samen anfangen zu springen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und alles bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig anschwitzen. Garam Masala darüberstreuen, kurz mitschwitzen, dann die Roten Beten zufügen. 50 ml Wasser angießen, alles mit Salz und Apfeldicksaft abschmecken und zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln, bis die Dosas fertig sind.

4. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Dosa-Teigs hineingeben und durch Schwenken darin verteilen. Den Pfannkuchen bei großer Hitze in ca. 3 Min. knusprig backen, dann wenden und von der anderen Seite 1 weitere Min. backen. Dosa herausnehmen, die zweite ebenso backen. Das Rote-Bete-Gemüse auf den Pfannkuchen verteilen und das Chutney dazu servieren.