

Rezept

Kartoffel-Tikka mit Rote-Bete-Raita

Ein Rezept von Kartoffel-Tikka mit Rote-Bete-Raita, am 14.12.2025

Zutaten

Für die Raita:

1	kleine Rote Bete (ca. 100 g)	1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
1	Schalotte	1 EL	Kokosöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel		Salz
	Pfeffer	150 g	Naturjoghurt
1 Spritzer	Zitronensaft		

Für die Tikka:

400 g	mehligkochende Kartoffeln	100 g	TK-Erbsen
1	Schalotte	1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
3 - 4 EL	Öl zum Braten		Salz
	Pfeffer	1 EL	Leinsamenmehl
2 EL	Korianderblättchen	1 TL	Garam Masala
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel	2 Msp.	Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 473 kcal, 29 g F, 13 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Für die Raita die Rote Bete schälen und fein raspeln, dazu am besten Einweghandschuhe tragen, die Knolle färbt sehr stark. Ingwer und Schalotte schälen, fein würfeln. Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, darin die Schalotte andünsten. Ingwer und Rote Bete dazugeben und 2-3 Min. unter Rühren braten, dabei eventuell 1-2 EL Wasser unttermischen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Dann mit dem Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Inzwischen für die Tikka die Kartoffeln in ausreichend kochendem Wasser in 20-25 Min. weich garen. Abgießen, ausdampfen lassen und möglichst noch warm pellen. Dann durch die Kartoffelpresse drücken oder (das geht für kalte Pellkartoffeln auf jeden Fall besser) erst mit einer Gabel und anschließend mit den Händen fein zerdrücken.
3. Während die Kartoffeln garen, die Erbsen aus dem Tiefkühlfach nehmen. Schalotte und Ingwer schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Schalotte andünsten. Ingwer dazugeben und kurz mitbraten, dann Erbsen unterrühren, salzen, pfeffern und 3-4 EL Wasser dazugeben. Die Erbsen 5-10 Min. offen garen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Das Leinsamenmehl für ein »Leinsamenei« (siehe Rezept-Tipp) mit 6 EL Wasser glatt verrühren und 5-10 Min. ruhen lassen. Die Korianderblättchen hacken.

4. Kartoffeln, leicht abgekühlte Erbsen, Koriander, Garam Masala, Kreuzkümmel und die Chiliflocken vermischen. Leinsamenei gründlich untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Kartoffelmischung 8 gleich große Küchlein formen. Übriges Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Kartoffel-Tikka auf jeder Seite in je 3-4 Min, knusprig braun braten. Mit der Raita servieren.