

Rezept

Nacho Chaat

Ein Rezept von Nacho Chaat, am 02.11.2024

Zutaten

200 g mehligkochende Kartoffeln	100 g Kichererbsen (Dose)
Salz	½ TL gemahlener Koriander
½ TL Kashmiri-Chilipulver (indischer Laden)	2 EL Limettensaft
100 g Nachos	2 Stängel Minze
2 grüne Chilischoten	50 g Granatapfelkerne
100 g Tamarinden-Chutney	

Für die Joghurtsauce

200 g Joghurt (3,5 % Fett)	½ Kala Namak (indischer Laden)
	gestrichener TL
3 EL Rohrohrzucker	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 8 g F, 6 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser in ca. 20 Min. weich garen. Abgießen, klein schneiden und stampfen. Kichererbsen, 1 TL Salz, Koriander und Chilipulver sowie Limettensaft unterheben.
2. Für die Sauce den Joghurt zusammen mit Kala Namak, Zucker und ½ TL Salz anrühren. 5 Min. stehen lassen und dann kräftig durchrühren, bis sich die Zuckerkristalle komplett aufgelöst haben.
3. Für die Garnitur die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Chilis waschen. Für weniger Schärfe längs halbieren, Stiele, Trennwände und Kerne entfernen und fein hacken. Granatapfelkerne bereitstellen.
4. In einem tiefen Teller die Nachos anrichten. Die Kartoffel-Kichererbsen-Masse darauf verteilen. Die Joghurtsauce und das Tamarinden-Chutney großzügig über die Masse träufeln. Mit Minze, Chili und Granatapfelkernen bestreuen.