



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

### Rote Bete Roti

Was ist Roti werde ich oft gefragt. Indisches Brot ist die einfache Antwort.

Der Hauptunterschied zwischen Roti und Naan liegt in der Zubereitung und Textur: Roti ist ein einfaches, ungesäuertes Vollkornfladenbrot (dünn, fest), während Naan aus Weizenmehl mit Hefe oder Joghurt zubereitet wird, was es weich, fluffig und oft im Tandoor-Ofen gebacken macht. Roti ist das alltägliche, gesündere Brot, Naan eher eine reichhaltigere Restaurant-Variante. Roti backt die Hausfrau einfach zu Hause in der Pfanne.



Roti wird meistens aus Vollkornmehl gebacken. Es sind dünne, leicht zähe Falden. Aber sie eignen sich eben ganz perfekt, um damit Curry aufzunehmen. In Indien essen nach wie vor die meisten Menschen mit den Händen. Das Essen wird mit einem Stück Brot aufgenommen und zum Mund geführt. Dafür sind dünne Roti Fladen perfekt! Dazu kommt, dass sie superschnell gemacht sind. Teig zubereiten 5-10 Minuten. In der Pfanne backen. In 15 Minuten fertig. In diesem Rezept verwende ich vorgekochte Rote Bete. Frei nach dem Motto: alles ist erlaubt, was mehr Gemüse in die Männer rein bringt. -.)

Im Rezept verwenden wir Granatapfelmolasse. Das ist ganz zähflüssig dick eingekochter Granatapfelsaft. Das ist überraschend süß-säuerlich. Habe ich immer zu Hause. Kann man prima auch in Salat-Dressings oder in Marinaden einsetzen. In Marinaden funktioniert es fast besser als gewöhnlicher Essig, das es sehr zähflüssig ist und gut am „zu Marinierenden“ klebt. Ihr findet das in jedem türkisch-arabischen Supermarkt. Und auch in großen Supermärkten mit größeren türkisch-arabischen Abteilungen.

Kleiner Tipp: Nicht gebackene, bereits eingeölte Fladen einfach aufschichten und einfrieren. Man kann sie dann super portionsweise direkt aus dem Tiefkühler in die Pfanne geben und frisch zum Essen aufbacken.

#### Rote Bete Roti c. 4 Portionen

200g gekochte Rote Bete  
2 EL Granatapfelmolasse  
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 EL Öl  
350g Mehl, etwas mehr zum bearbeiten  
1 TL Salz

1. Die Rote Bete pürieren und dann mit allen anderen Zutaten vermischen. Der Teig sollte gut handlebar, also nicht zu klebrig sein. Ggf. also etwas Mehl zugeben. Das kommt immer drauf an, wie „feucht“ die Bete ist.
2. Den Teig jetzt in 14 Portionen aufteilen und diese zu runden Bällchen formen. Die Bällchen jetzt sehr dünn ausrollen (2-3 mm). Die Falden jetzt leicht einölen.
3. In einer beschichteten Pfanne jetzt von beiden Seiten etwa jeweils 2 Minuten backen.

