



# Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Babyspinat und saurem Halbrahm

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 832 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Rüebli



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Limette, gewachst



Babyspinat



Madras-Curry-Pulver



Ofenkartoffel



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Piri-Piri“



saures Halbrahm aus  
Salad

**DAS GING  
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Stabmixer, 1 Gemüseschäler, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x 30 g	2 x 30 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 860 g)
Brennwert	406 kJ/ 97 kcal	3482 kJ/ 832 kcal
Fett	6.5 g	56.2 g
- davon ges. Fettsäuren	3.5 g	29.8 g
Kohlenhydrate	6.4 g	54.9 g
- davon Zucker	2 g	17.2 g
Eiweiss	2.3 g	19.5 g
Salz	0.27 g	2.29 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschliesslich Laktose) 9) Nef

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Kleine Vorbereitung

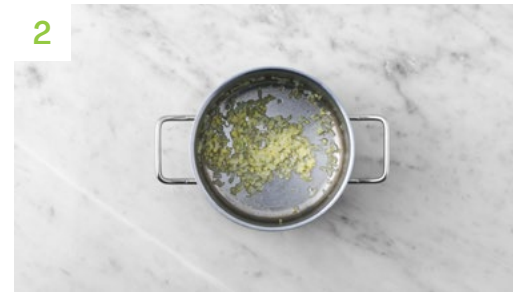
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren und grob hacken.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Kartoffel** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 2 Gemüse anbraten

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgessen.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** darin 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

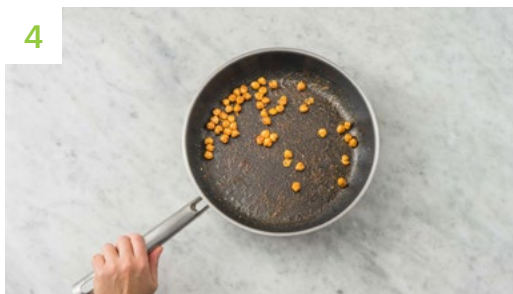
**Gehackten Knoblauch** und **Ingwer** in **Öl** dazugeben und weitere 1 – 2 Min. anbraten.



## 3 Suppe köcheln

Ein Drittel der **Kichererbsen** beiseitestellen und den Rest zusammen mit der **Currypaste**, **Kartoffelwürfeln** und **Rüebli** in den Topf geben. Weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Alles mit 300 ml [600 ml] **Wasser**, **Kokosmilch**, 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Madras Curry** ablöschen und abgedeckt bei niedriger Hitze 12 – 15 Min. köcheln lassen.



## 4 Währenddessen

In einer kleinen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

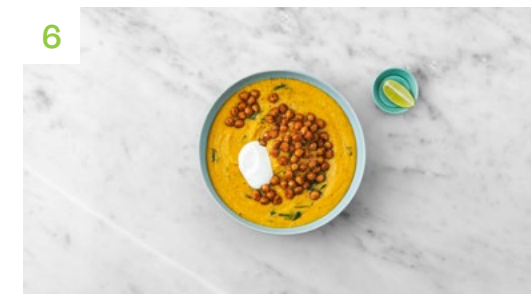
Restliche **Kichererbsen** und „Hello Piri Piri“ darin ca. 2 Min. anbraten. Beiseitestellen.



## 5 Suppe fertigstellen

**Suppe** in dem Topf mit einem Stabmixer nach Belieben cremig oder feinstückig pürieren. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten** abschmecken.

Topf zurück auf die warme Herdplatte stellen, **Babyspinat** unterrühren und 1 Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.



## 6 Anrichten

**Suppe** auf Teller verteilen und **sauren Halbrahm** darauf klecksen.

Mit gerösteten **Kichererbsen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

