

Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Babyspinat und saurem Halbrahm

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 836 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“



saurer Halbrahm aus
Salad



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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 Halbbram 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	407 kJ/ 97 kcal	3498 kJ/ 836 kcal
Fett	6.6 g	56.4 g
- davon ges. Fettsäuren	3.5 g	29.8 g
Kohlenhydrate	6.4 g	55.3 g
- davon Zucker	2 g	17.6 g
Eiweiss	2.3 g	19.6 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!)



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.



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.

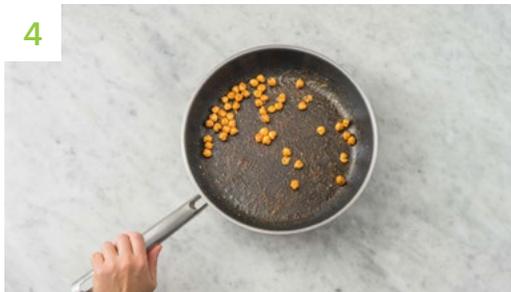
Gehackten Knoblauch und **Ingwer** in **Öl** dazugeben und weitere 1 – 2 Min. anbraten.



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.



Währenddessen

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

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



Suppe fertigstellen

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

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



Anrichten

Suppe auf Teller verteilen und **sauren Halbbram** 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!

