

Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Sahnejoghurt

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 749 kcal • Tag 3 kochen

17



Natürlicher Geschmack

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



Kichererbsen



Karotte



Gemüsebrühpulver



Kokosmilch



Zwiebel



Ingwer



rote Chilischote



Knoblauchzehe



gelbe Currypaste



Limette, gewachst



Koriander



Minze



Paprikapulver edelsüß



Babyspinat



Sahnejoghurt



Madras-Curry-Pulver



Ofenkartoffel



saurer Sahne

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 großer Topf, 1 Sieb, 1 Messbecher, 1 kleine Pfanne und 1 Pürierstab

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Karotte DE	2	3	4
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Zwiebel DE	1	1	2
Ingwer PE BR CN TH	20,1 g**	30 g	30 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Paprikapulver edelsüß	2 g	4 g	4 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Madras-Curry-Pulver 9)	2 g	2 g	4 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g	200 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. 870 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	3132 kJ/749 kcal
Fett	5,3 g	46,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	26,8 g
Kohlenhydrate	6,5 g	56,3 g
– davon Zucker	2,2 g	18,8 g
Eiweiß	2,4 g	21,2 g
Salz	0,44 g	3,79 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) Senf 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko PE: Peru BR: Brasilien CN: China TH: Thailand MX: Mexiko

VN: Vietnam CO: Kolumbien GT: Guatemala



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

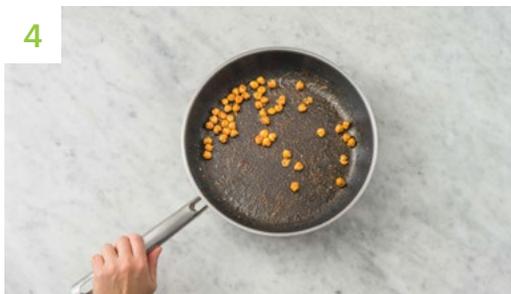
Zwei Drittel [den ganzen | den ganzen] **Ingwer** schälen und fein hacken.

Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Karotten schälen, längs vierteln und die Stifte in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.



4 Währenddessen

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und restliche **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten.

Paprikapulver hinzugeben und 1 Min. weiterbraten.

Kichererbsen aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Gemüse anbraten

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** darin 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

Gehackten Knoblauch, **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack dazugeben und weitere 1 – 2 Min. anbraten.



5 Suppe fertigstellen

Suppe im Topf mit einem Pürierstab grob pürieren, sodass sie cremig und feinstückig ist. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.

Topf zurück auf die warme Herdplatte stellen, **Babyspinat** unterrühren und 1 – 2 Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

Koriander fein hacken.

Minze in feine Streifen schneiden.



3 Suppe köcheln

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

Alles mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **Brühepulver** und **Madras Curry** ablöschen und abgedeckt 12 – 15 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Suppe auf Teller verteilen und löffelweise den **Sahnejoghurt** darauf anrichten.

Mit gerösteten **Kichererbsen** garnieren. Je nach Geschmack **Koriander** oder **Minze** und gehackten **Chili** darüberstreuen. Restliche **Limettenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

