

Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Babyspinat und saurer Sahne

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 825 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Karotte



Gemüsebrühpulver



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Limette, gewachst



Babyspinat



Madras-Curry-Pulver



Ofenkartoffel



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



saure Sahne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Pürrierstab, 1 Gemüseschäler, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Madras-Curry-Pulver 9)	2 g	2 g	4 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	2 g**	3 g**	4 g
saure Sahne 7)	100 g	100 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. 840 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	3453 kJ/825 kcal
Fett	6,5 g	55 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	26 g
Kohlenhydrate	6,6 g	55,4 g
– davon Zucker	2 g	16,8 g
Eiweiß	2,4 g	20,6 g
Salz	0,51 g	4,33 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 **IL:** Israel **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

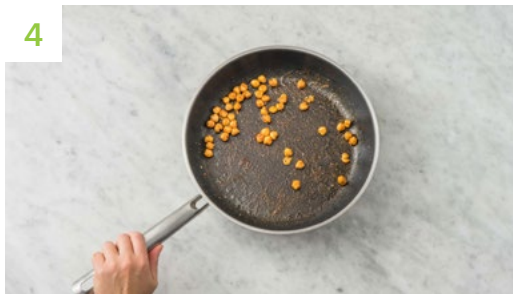
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und grob hacken.

Karotten schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Kartoffel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

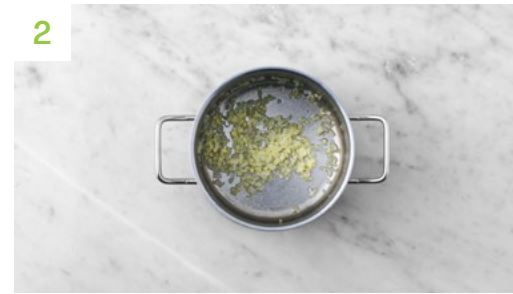
Limette in 6 Spalten schneiden.



4 Währenddessen

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

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



2 Gemüse anbraten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 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.



5 Suppe fertigstellen

Suppe in dem Topf mit einem Pürrierstab nach Belieben cremig oder feinstückig pürieren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.

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



3 Suppe köcheln

Ein Drittel der **Kichererbsen** beiseitestellen und den Rest zusammen mit der **Currypaste**, **Kartoffelwürfeln** und **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 bei niedriger Hitze 12 – 15 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Suppe auf Teller verteilen und **saure Sahne** darauf klecksen.

Mit gerösteten **Kichererbsen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

