

Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch **Klimaheld** **Family** Thermomix kocht • 654 kcal • Tag 5 kochen



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



- Kichererbsen
- Karotte
- Gemüsebrühe
- Kokosmilch
- Zwiebel
- Ingwer
- rote Chilischote
- Knoblauchzehe
- gelbe Currypaste
- Limette, gewachst
- Koriander
- Minze
- Paprika, edelsüß
- Babyspinat
- Sahnejoghurt
- Madras Curry
- Ofenkartoffel

thermomix

⏱ 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	1	1,5**	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Ingwer PE CN	20 g**	30 g	30 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Paprika, edelsüß	2 g	4 g	4 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Madras Curry 9)	2 g	2 g	4 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1,0	1,0	2,0

Öl*, Wasser* Angaben im Text
Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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. 820 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	2738 kJ/654 kcal
Fett	4,38 g	35,90 g
– davon ges. Fettsäuren	2,10 g	17,21 g
Kohlenhydrate	6,70 g	54,90 g
– davon Zucker	2,14 g	17,56 g
Eiweiß	2,44 g	20,02 g
Salz	0,508 g	4,160 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 **EG:** Ägypten **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **MT:** Malta **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **MA:** Marokko **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GT:** Guatemala **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland **PE:** Peru **CN:** China



Zu Beginn

Koriander und **Minze** getrennt voneinander mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Koriander in den Mixtopf geben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Zwei Drittel [**den ganzen | den ganzen**] **Ingwer** schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.



Braten

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** in einer kleinen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die restlichen **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten. **Paprikapulver** hinzugeben und 1 Min. weiterbraten.

Kichererbsen aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

Limette in 6 Spalten schneiden.

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.



Dünsten

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Zwiebel, **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [**15 g | 20 g**] **Öl*** und **Currypaste** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Karotten schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

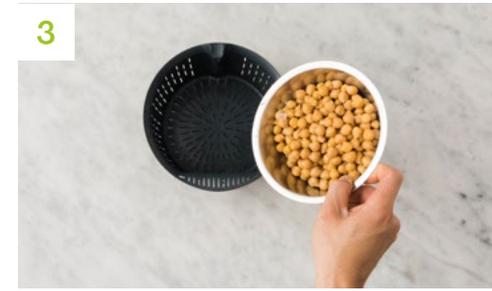
Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden.



Suppe fertigstellen

Nach der Garzeit **Kokosmilch** und **Madras-Curry** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. Anschließend **Suppe** mit dem **Saft** von 2 [**3 | 4**] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **20 Sek./Stufe 4,5** pürieren, sodass das **Dal** cremig und feinstückig ist.

Dann **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit dem Spatel unterheben.



Suppe kochen

Karotten- und **Kartoffelstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Stelle ein Drittel der **Kichererbsen** beiseite.

Restliche **Kichererbsen**, **Gemüsebrühpulver**, 300 g [**370 g | 450 g**] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **17 Min./98 °C/Stufe 1** kochen und 5 Min. vor dem Ende der Garzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Suppe auf Teller verteilen und löffelweise den **Sahnejoghurt** darauf anrichten. Mit gerösteten **Kichererbsen** garnieren.

Je nach Geschmack **Koriander** oder **Minze** darüberstreuen.

Die restlichen **Limettenspalten** dazureichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

