

Filo-Samosas mit würziger Kichererbsen-Füllung

dazu Tomaten-Gurken-Salat und Aprikosen-Mayo-Dip

Vegan | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 638 kcal • Tag 5 kochen



Filoteig



Kichererbsen



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



würzige Dalsoße



Aprikosenchutney



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Curry“



Tomate



kleine Salatgurke



Zitrone, ungewachst



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, Küchenpapier, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15)	0,2**	0,3**	0,4**
Kichererbsen	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
würzige Dalsoße 10)	160 g	240 g	320 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
vegane Mayonnaise	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	0,5 g**	0,8 g**	1 g**
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	2

**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. 560 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	2669 kJ/638 kcal
Fett	6,11 g	33,93 g
– davon ges. Fettsäuren	1,15 g	6,41 g
Kohlenhydrate	10,50 g	58,28 g
– davon Zucker	2,57 g	14,25 g
Eiweiß	3,02 g	16,79 g
Salz	0,519 g	2,884 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: 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Für die Kichererbsen-Füllung

Lass den **Filoteig** bis zur Verarbeitung in Schritt 4 im Kühlschrank.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Zwiebel fein hacken.

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

Kichererbsen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Tipp: Die Kichererbsen können aufplatzen und aus der Pfanne springen. Lege einen Deckel auf die Pfanne.

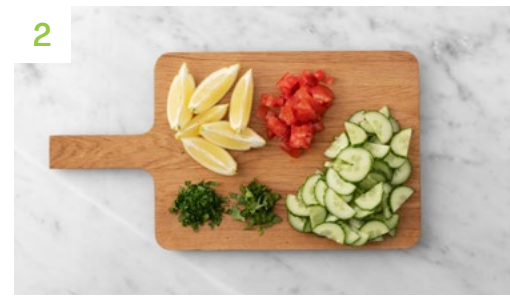


Samosas falten

2 [3 | 4] Blätter vom **Filoteig** aus der Packung nehmen, übereinanderlegen und längs in 3 gleich große Streifen schneiden.

Einen der 6 [9 | 12] entstandenen Streifen nehmen und ca. 2 EL der **Füllung** am unteren Ende auf die Mitte des Streifens geben. Die linke, untere **Teigecke** diagonal nach rechts über die **Füllung** klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Das Dreieck nun horizontal nach oben klappen. Danach wieder auf die andere Seite klappen und so bis zum Ende fortfahren.

Die **Teigspitze** mit etwas **Öl*** betupfen und **Samosa** verschließen.



Gemüse schneiden

Pfanneninhalte mit würziger **Dalsoße** ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **Kichererbsen** mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen.

Kichererbsen-Füllung zum Abkühlen beiseitestellen.

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Kräuter fein hacken.



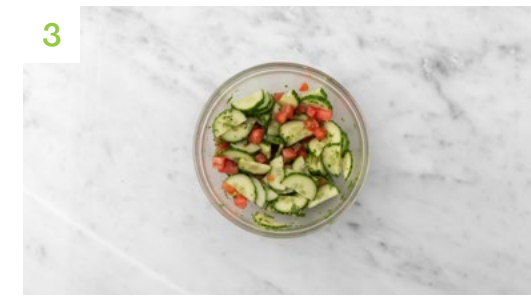
Samosas braten

Samosa beiseitelegen und mit den anderen **Teigstreifen** genauso verfahren.

In der großen Pfanne aus Schritt 1 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** auf mittelhoher Stufe erhitzen. **Samosas** portionsweise hineingeben und je Seite ca. 1 Min. goldbraun anbraten.

Samosas auf einem Küchenpapier abfetten lassen.

Zwischendurch nach Bedarf mehr **Öl*** in die Pfanne geben.



Salat fertigstellen

In einer kleinen Schüssel Hälfte des **Aprikosenchutneys**, **vegane Mayonnaise**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] „Hello Curry“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** vermengen. **Dip** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitrone** abschmecken.

In einer großen Schüssel restliches **Aprikosenchutney**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] „Hello Curry“ und **Saft** von 2 [2 | 3] **Zitronenspalten** vermengen. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gurke, **Tomate** und drei Viertel der **Kräuter** dazugeben und gut vermengen.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen. **Samosas** daneben anrichten und mit restlichen **Kräutern** garnieren.

Zusammen mit dem **Dip** 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>

