

# Filo-Samosas mit würziger Kichererbsen-Füllung

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

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 638 kcal • Tag 5 kochen

17



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\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig <b>11</b>   <b>15</b> )	0,2**	0,3**	0,4**
Kichererbsen	1	1,5**	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
würzige Dalsoße <b>10</b> )	160 g	240 g	320 g
Aprikosenchutney <b>9</b> )	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 <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>MA</b>	1	1	2
kleine Salatgurke	1	1	2
Zitrone, ungewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>	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. 600 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Für die Kichererbsen-Füllung

Lass den **Filoteig** bis zur Verarbeitung im Kühlschrank.

**Kichererbsen** in den Gareinsatz geben und abspülen.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** und **Kichererbsen** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten. Würzige **Dalsoße** zugeben und

**2 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen, anschließend **10 Sek./Stufe 4,5** grob zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Samosas falten

2 [3 | 4] Blätter **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 **Kichererbsen-Füllung** am unteren Ende in der Mitte des Streifens platzieren. 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.



## Kleinigkeiten

Mixtopf spülen und trocknen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Tomate** vierteln.

**Gurke** längs halbieren, entkernen und ca. 3 cm Stücke schneiden.

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



## Samosas braten

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

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** auf mittelhoher Stufe erhitzen.

**Samosas** portionsweise hineingeben und je Seite ca. 1 -2 Min. goldbraun anbraten. **Samosas** auf einem Küchenpapier abfetten lassen.

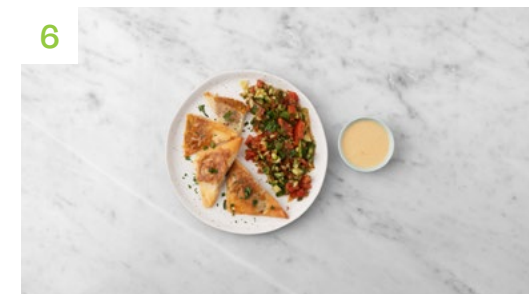
Zwischendurch nach Bedarf mehr **Öl\*** in die Pfanne geben.



## Für den Salat & den Dip

**Gurken**, **Tomaten**, die Hälfte **Aprikosenchutney**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] „Hello Curry“ und **Soft** von 2 [2 | 3] **Zitronenspalten** in den Mixtopf zugeben und **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Salat** in eine Schüssel umfüllen.

Restliches **Aprikosenchutney**, **vegane Mayonnaise**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] „Hello Curry“, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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>

