

# Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Sahnejoghurt

Vegetarisch Thermomix kocht • 749 kcal • Tag 3 kochen

17



- 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



saure Sahne



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Ingwer <b>PE   BR   CN   TH</b>	20,1 g**	30 g	30 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
gelbe Currypaste <b>9</b>	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	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 <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Madras-Curry-Pulver <b>9</b>	2 g	2 g	4 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	1	2
saure Sahne <b>7</b>	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



## Zu Beginn

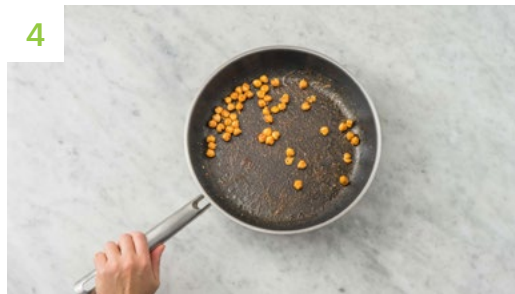
**Koriander** und **Minze** getrennt voneinander mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**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 restliche **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 Essensfreu(n)de:

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

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

