

Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Babyspinat und saurer Sahne getoppt

Vegetarisch Thermomix kocht • 779 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

Thermomix® und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	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. 860 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	3261 kJ/779 kcal
Fett	5,9 g	50,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	26,9 g
Kohlenhydrate	6,5 g	55,5 g
– davon Zucker	2 g	17,5 g
Eiweiß	2,4 g	20,3 g
Salz	0,5 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



Zu Beginn

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

Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. **Zwiebel** abziehen und halbieren.

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



Braten

1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** in einer kleinen Pfanne erhitzen und beiseitegestellte **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten. „**Hello Piri Piri**“ hinzugeben und 1 Min. weiterbraten.



Dünsten

Madras Curry, gehackten **Knoblauch** und **Ingwer** in **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen. Ein Drittel der **Kichererbsen** beiseitestellen.



Suppe fertigstellen

Nach der Garzeit **Kokosmilch** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Suppe mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **20 Sek./Stufe 4,5** pürieren, sodass die **Suppe** cremig und feinstückig ist.

Babyspinat portionsweise zur **Suppe** 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.

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 **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>

