



Ash-e Reshteh! Iranische Suppe

mit Käse-Pita-Brot und Zitronenjoghurt



HELLO JOGHURT

Joghurt lebt! Pro Gramm Joghurt leben mindestens 10 Millionen Milchsäurebakterien. Lecker ist er allemal.



Bohnen-Mix



geriebener Cheddar



Pita-Brot



Minze



Zitrone



Joghurt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Kurkuma/Chiliflocken



Frühlingszwiebel



Babypinac

20 [25] min.

35 [40] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genus

Heute machen wir einen Ausflug in die iranische Küche: „Ash“ bedeutet Suppe und als „Reshtesh“ bezeichnet man in Persien dünne Nudeln. Wir haben uns von diesem klassischen Gericht inspirieren lassen, uns jedoch für ein mit Käse überbackenes Pita-Brot als Hauptbestandteil entschieden. Getoppt wird diese bunte, würzig-pikante Suppe mit viel frischem Gemüse und frischen Zitronenjoghurt. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, eine **Saftpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 JOGHURT ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwa die $\frac{1}{2}$ davon mit dem Spatel herausnehmen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Saft** der $\frac{1}{2}$ [1] **Zitrone** auspressen und zusammen mit **Joghurt**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen, anschließend in eine zweite kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



4 PITA-BROT AUFBACKEN

Pita-Brot auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Cheddar** bestreuen und im Backofen ca. 5 Min. aufbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist. Anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und vierteln.



2 DÜNSTEN

Frühlingszwiebeln in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zwiebel** abziehen, halbieren, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl**, **Kurkuma/Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**), zerkleinerten **Knoblauch**, **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 SUPPE VOLLENDEN

Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und noch einmal **3 Min./90 °C/☞/Stufe 1** kochen. Währenddessen nach und nach **Babyspinat** durch die Deckelöffnung zugeben.



3 SUPPE KOCHEN

Bohnen-Mix durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Nach dem Dünsten 10 g [15 g] **Mehl**, 700 g [1100 g] **Wasser**, 1 TL [2 TL] **Gemüsebrühpaste** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./☞/Stufe 6** vermischen. Etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Bohnen-Mix** dazugeben und **12 Min. [15 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** kochen. In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



6 ANRICHTEN

Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit **Zitronenjoghurt** beträufeln und zusammen mit **Käse-Pita-Brot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Minze/Petersilie	10 g	20 g
Frühlingszwiebel IT	2	4
Bohnen-Mix	1 Dose	2 Dosen
Kurkuma/Chiliflocken 15)	3 g	6 g
Babyspinat	100 g	200 g
Zitrone ES	$\frac{1}{2}$ ☞	1
Joghurt (10 % Fett) 7)	150 g	300 g
Pita-Brot 1)	2 ☞	4
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl* 1), Gemüsebrühpaste*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	302 kJ/72 kcal	2717 kJ/644 kcal
Fett	3 g	24 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	8 g	73 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	4 g	29 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

- 1) Weizen 7) Milch
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!