



Ash-e Reshteh! Iranische Suppe

mit Käse-Pita-Brot und Zitronenjoghurt



HELLO JOGHURT

Das Wort Joghurt kommt vom türkischen „yoğurt“, das schlicht „gegorene Milch“ bedeutet. Klar also, dass das Wort auf die Art der Herstellung verweist.



Pita-Brot



Knoblauchzehe



Kurkuma/Chiliflocken



Minze



Petersilie



Frühlingszwiebel



Bohnen-Mix



Babyspinat



geriebener Cheddar



Zwiebel



Zitrone



Joghurt

20 [25] min.

35 [40] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Heute machen wir einen Ausflug in die iranische Küche: „Ash“ bedeutet Suppe und als „Reshteh“ bezeichnet man in Persien dünne Nudeln, die der Hauptbestandteil der wärmenden Suppe sind. Wir haben uns von diesem klassischen Gericht aus dem Iran inspirieren lassen und eine bunte, würzig-pikante Suppe mit viel frischem Gemüse kreiert. Für die Seele gibt es mit Käse überbackenes Pita-Brot und frischen Zitronenjoghurt. Guten Appetit!



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 **Zitronenpresse**, **Backpapier** und **1 Backblech**.



1 JOGHURT ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und halbieren. **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen. Die **Hälfte** vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **1 EL [2 EL] Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen. In eine 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.

In der Zwischenzeit **Frühlingszwiebeln** in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. **Pita-Brot** aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann vierteln.



2 MIT DER SUPPE BEGINNEN

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und mit dem restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben. **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben, **10 g [20 g] Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Bohnen-Mix** durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** abspülen.



5 SUPPE VOLLENDEN

Thermomix® neu programmieren: Ohne Messbecher **3 Min./90 °C/☉/Stufe 1** kochen.

Währenddessen zuerst **Frühlingszwiebelringe**, dann **Babyspinat** nach und nach durch die Deckelöffnung zugeben. **Suppe** nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 SUPPE KOCHEN

20 g [35 g] Mehl* und **Kurkuma/Chiliflocken (Achtung: scharf!)** in den Mixtopf zugeben, dabei darauf achten, dass das **Mehl** auf den Mixtopfboden fällt (eventuell vom Messerkopf schieben). **3 Min./100 °C/Stufe 2** dünsten. **Bohnen-Mix**, **600 g [900 g] Wasser***, **1 TL [2 TL] Gemüsebrühpaste***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min. [13 Min.]/100 °C/☉/Stufe 1,5** kochen.



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 (Packung)	1	2
Kurkuma/Chiliflocken 15)	3 g	6 g
Babyspinat	100 g	200 g
Zitrone ES	½ ☉	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*, Wasser*

- * 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	298 kJ/71 kcal	2654 kJ/629 kcal
Fett	3 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	8 g	65 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	4 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	17 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Senf 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).

#HelloFreshDE

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!