



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW51
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Ash-e Reshteh mit Käse-Pitabrot und Zitronen-Joghurt

Ein kleiner Persien-Exkurs: „Ash“ bedeutet Suppe und als „Reshtesh“ bezeichnet man in Persien dünne Nudeln. Wir haben uns von diesem klassischen Gericht aus dem Iran inspirieren lassen und eine bunte, würzig-pikante Suppe mit viel frischem Gemüse kreiert. Perfekt für einen kalten Wintertag!

20 min. 35 min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles;
kalorienarm, veggie, scharf



Dinkel-Pitabrot



geriebener Cheddar



Bohnen-Mix



Baby-Spinat



Zitrone



griechischer Joghurt



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Chiliflocken



Kurkuma

Für 2 Personen.....

- 10 g Minze/Petersilie, abgezipft
- 2 Knoblauchzehen [Ursprungsl. ESP]
- 1 Zwiebel, halbiert [Ursprungsl. DE]
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 3 g Kurkuma/Chiliflocken **15**

- 100 g Baby-Spinat
- ½ Zitrone ⊕ [Ursprungsl. ESP]
- 100 g griechischer Joghurt **7** ⊕
- 2 Dinkel-Pitabrote **1** ⊕
- 50 g geriebener Cheddar **7**
- 4 Frühlingszwiebeln (in Ringen) [Ursprungsl. ITA]

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Nährwerte

pro Portion (ca. 800 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2703/642	271/64
Fett (g)	22	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	11	1
Kohlenhydrate (g)	74	7
- davon Zucker (g)	7	1
Eiweiß (g)	28	3
Ballaststoffe (g)	1	0
Salz (g)	6	1

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Öl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel (2), Backpapier, Backblech



Vorbereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 Knoblauch in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte des **Knoblauchs** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

3 Zwiebelhälften hinzugeben und nochmals **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

4 10 g Öl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Bohnen-Mix** im Gareinsatz mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

5 700 g flüssige **Gemüsebrühe**, **Bohnenmix**, **Kurkuma/Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**), **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben. **Baby-Spinat** in den Varoma-Behälter geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen. Währenddessen **Zitrone** auspressen. In einer kleinen Schüssel zerkleinerten **Knoblauch** mit etwas **Zitronensaft** und dem **griechischen Joghurt** vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Pitabrote** 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.

6 Varoma absetzen. **Baby-Spinat** herausnehmen und zusammen mit den zerkleinerten **Kräutern** und **Frühlingszwiebelringen** in den Mixtopf zugeben. **2 Min./100 °C/↻/Stufe 1** weitergaren und anschließend noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Suppe** auf tiefe Teller verteilen, mit **Zitronen-Joghurt** beträufeln und zusammen mit **Käse-Pitabrot** genießen.

