

Marokkanischer Gemüseeintopf mit Kichererbsen und Knoblauch-Fladenbrot

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 923 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Ofenkartoffel



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypspinat



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Gemüsebrühe



Petersilie



Oregano



Zitrone, gewachst



Schmand



Libanesisches Fladenbrot



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel, Sieb und Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	1	1,5**	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Schmand 7)	100 g	200 g	200 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	4	6	8
Wasser*, Olivenöl*, Butter*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 960 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	3863 kJ/923 kcal
Fett	2,88 g	27,72 g
– davon ges. Fettsäuren	1,23 g	11,80 g
Kohlenhydrate	13,28 g	127,64 g
– davon Zucker	1,94 g	18,60 g
Eiweiß	3,15 g	30,25 g
Salz	0,362 g	3,477 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) **10**) Sellerie **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande
BE: Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta
IL: Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **ZA:** Südafrika
AR: Argentinien



1 Gemüse schneiden

Ofenkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



2 Suppe ansetzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Kartoffel, **Zwiebel** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten. Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** ablöschen.

Stückige Tomaten, „Hello Mezza“ und **Gemüsebrühpulver** dazugeben und alles 15 – 18 Min. abgedeckt kochen lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.



3 Für den Dip

Blätter von **Petersilie** und **Oregano** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit der Hälfte der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



4 Suppe fertigstellen

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Nach 10 – 12 Min. Kochzeit **Kichererbsen** und **Babyspinat** zur **Suppe** geben und die letzten 3 – 5 Min. mitköcheln lassen.

Suppe mit etwas gehacktem **Oregano** nach Geschmack, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker***, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Oregano schmeckt sehr intensiv, dosiere ihn deshalb sparsam.*



5 Fladenbrot rösten

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** schmelzen lassen. Restlichen gehackten **Knoblauch** hineingeben.

Fladenbrot vierteln und nacheinander in der **Knoblauchbutter** 1 – 2 Min. anrösten. Mit etwas **Salz*** bestreuen.



6 Anrichten

Kichererbsensuppe auf tiefe Teller verteilen.

Mit restlicher **Petersilie** und etwas **Petersilienschmand** toppen.

Mit **Knoblauch-Fladenbrot**, **Zitronenspalten** und restlichem **Schmanddip** 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>

