



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de_kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

7
KW39
2016

thermomix

Soul-Food: Linseneintopf mit knusprigem Naan-Brot

Soul-Food kommt eigentlich aus der afro-amerikanischen Küche. Wir finden, dass dieser Linseneintopf aber auch dazu zählt. Er wärmt Dich von innen und ist einfach rundum lecker. Daher passt er nicht nur farblich zum Herbstanfang. Lass es Dir schmecken!

 25 min.

 35 min.

 Stufe 2

Thermomix übernimmt alles; vegetarisch, scharf, nussfrei, ballaststoffreich



rote Linsen



Naan-Brote



Kichererbsen



Zucchini



Karotte



Zwiebel



Currypulver



Knoblauch



griechischer Joghurt



Koriander

Für 2 Personen.....

- 10 g Koriander
- 1 Zwiebel, halbiert
- ½ Knoblauchzehe ⊕
- 1 Karotte, in groben Stücken
- 1 Zucchini

- ½ Dose Kichererbsen ⊕
- 4 g Currypulver 15)
- 150 g rote Linsen 15)
- 2 Naan-Brote 1)
- 2 TL griechischer Joghurt 7) ⊕

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

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

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 766 kcal/3207 kJ
Kohlenhydrate: 102 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 36 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 29 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix, Sieb, Backpapier, Backblech



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

1 Großteil des **Korianders** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

2 **Zwiebelhälften, Knoblauch** und **Karottenstücke** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 **1 EL Olivenöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **1 EL Wasser** zugeben und weitere **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Zucchini** in 1 cm große Würfel schneiden. **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

4 **Currypulver** und **Zucchiniwürfel** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

5 **200 g heiße Gemüsebrühe, Linsen** und **Kichererbsen** zugeben und weitere **8 – 10 Min./120 °C/☞/Stufe 1** aufkochen. Währenddessen **Naan-Brote** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen 5 Min. aufwärmen.

6 Vor dem Servieren **Linseneintopf** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Falls Dir der Eintopf noch zu dickflüssig ist, füge **150 – 200 g Gemüsebrühe** hinzu.

7 **Linseneintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem **Koriander** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

