

# Marokkanischer Kichererbsen-Gemüse Eintopf mit Kartoffeln und Knoblauch-Fladenbrot

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 879 kcal • Tag 3 kochen

17



Kichererbsen



Ofenkartoffel



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypinacel



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Zitrone, gewachst



Creme fraiche light



Libanesisches Fladenbrot



frischer Oregano



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel, 1 Gemüseraffel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                              | 2P         | 4P        |
|------------------------------|------------|-----------|
| Kichererbsen                 | 1 x 390 g  | 2 x 390 g |
| Ofenkartoffel                | 1 x 175 g  | 2 x 175 g |
| stückige Tomaten             | 1 x 390 g  | 2 x 390 g |
| Zwiebel                      | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe                | 3 x 4 g    | 6 x 4 g   |
| Babypinac                    | 1 x 50 g   | 1 x 100 g |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | 1 x 4 g    | 2 x 4 g   |
| Zitrone, gewachst            | 1 x 90 g   | 1 x 90 g  |
| Crème fraîche light 7)       | 1 x 100 g  | 2 x 100 g |
| Libanesisches Fladenbrot 15) | 4 x 60 g   | 8 x 60 g  |
| frischer Oregano             | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |

\*\*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               | 382 kJ/<br>91 kcal | 3677 kJ/<br>879 kcal |
| Fett                    | 2.4 g              | 22.8 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.4 g              | 3.7 g                |
| Kohlenhydrate           | 13.3 g             | 128 g                |
| - davon Zucker          | 1.9 g              | 17.9 g               |
| Eiweiss                 | 3.2 g              | 30.5 g               |
| Salz                    | 0.26 g             | 2.47 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) 15) Weizen

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



## 1 Gemüse schneiden

**Ofenkartoffel** schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Eintopf ansetzen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Kartoffel, Zwiebel** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten.

Mit 350 ml [700 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Stückige Tomaten**, „Hello Mezze“ und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** dazugeben und alles 15 – 18 Min. abgedeckt kochen lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.



## 3 Für den Dip

Blätter vom **Oregano** fein hacken.

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

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** light mit **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 4 Suppe fertigstellen

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgiessen.

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

**Eintopf** mit etwas gehacktem **Oregano** nach Geschmack, 0.5 TL [1 TL] **Zucker\***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## 5 Fladenbrot rösten

**Fladenbrote** vierteln.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 TL **Butter\*** schmelzen lassen. Ein Viertel [ein Sechstel | ein Achtel] vom restlichen gehackten **Knoblauch** hineingeben. Ein gevierteltes **Fladenbrot** in der **Knoblauchbutter** 1 – 2 Min. anrösten. Mit etwas **Salz\*** bestreuen.

Für die restlichen **Fladenbrote** jeweils erneut 0.5 TL **Butter\*** erhitzen, **Fladenbrotviertel** mit restlichem **Knoblauch** darin braten und mit **Salz** bestreuen.



## 6 Anrichten

**Kichererbsensuppe** auf tiefe Teller verteilen. Mit etwas **Crème fraîche** toppen.

Mit **Knoblauch-Fladenbrot**, **Zitronenspalten** und restlichem **Dip** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Moroccan vegetable stew with chickpeas and garlic flatbread

Vegetarian 30–40 minutes • 879 kcal • Cook on day 3



Chickpeas



Baked potatoes



Chopped tomatoes



Onion



Garlic clove



Baby spinach



“Hello Mezze” spice mix



Lemon



Crème fraîche light



Lebanese flatbread



Fresh oregano

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 grosser Topf mit Deckel, 1 Gemüseraffel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                         | 2P  |        | 4P  |       |
|-------------------------|-----|--------|-----|-------|
| Chickpeas               | 1 x | 390 g  | 2 x | 390 g |
| Baking potatoes         | 1 x | 175 g  | 2 x | 175 g |
| Chopped tomatoes        | 1 x | 390 g  | 2 x | 390 g |
| Onion                   | 1 x | 100 g  | 2 x | 100 g |
| Garlic clove            | 3 x | 4 g    | 6 x | 4 g   |
| Baby spinach            | 1 x | 50 g   | 1 x | 100 g |
| "Hello Mezze" spice mix | 1 x | 4 g    | 2 x | 4 g   |
| Waxed lemon             | 1 x | 90 g   | 1 x | 90 g  |
| Crème fraîche light 7)  | 1 x | 100 g  | 2 x | 100 g |
| Lebanese flatbread 15)  | 4 x | 60 g   | 8 x | 60 g  |
| Fresh oregano           | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g  |

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

|                           | 100 g          | Portion (approx. 980 g) |
|---------------------------|----------------|-------------------------|
| Calories                  | 382 kJ/91 kcal | 3677 kJ/879 kcal        |
| Fat                       | 2.4 g          | 22.8 g                  |
| – of which saturated fats | 0.4 g          | 3.7 g                   |
| Carbohydrate              | 13.3 g         | 128 g                   |
| – of which sugar          | 1.9 g          | 17.9 g                  |
| Protein                   | 3.2 g          | 30.5 g                  |
| Salt                      | 0.26 g         | 2.47 g                  |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7)** Milk (including lactose) **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Chop the vegetables

Peel the baking potato and cut it into 1 cm cubes.

Finely dice the onion.

Finely chop the garlic.



## 2 Prepare stew

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large pot. Stir-fry the potato, onion and half of the garlic in it for 2-3 min. Deglaze with 350 ml [700 ml] water\*.

Add chopped tomatoes, "Hello Mezze" spice mix and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, cover and cook for 15-18 min. until potato cubes are soft.



## 3 For the dip

Finely chop the oregano.

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, then cut the lemon into 4 wedges.

In a small bowl, mix the crème fraîche with lemon zest, some lemon juice, salt\* and pepper\*.



## 4 Finish the soup

Drain the chickpeas in a sieve.

After 10-12 min. cooking time, add the chickpeas and baby spinach to the soup and simmer for the last 3-5 min.

Season the soup with some chopped oregano according to taste, 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar\*, 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and pepper\*.

Tip: *Oregano tastes very intense, so use it sparingly.*



## 5 Toast the flatbread

Fladenbrote vierteln.

Melt 1 tsp. [0.5 tsp.] butter\* in a large frying pan.

Ein Viertel [ein Sechstel | ein Achtel] vom restlichen gehackten Knoblauch hineingeben. Ein gevierteltes Fladenbrot in der Knoblauchbutter 1 – 2 Min. anrösten. Sprinkle with a little salt\*.

Für die restlichen Fladenbrote jeweils erneut 0.5 TL Butter\* erhitzen, Fladenbrotviertel mit restlichem Knoblauch darin braten und mit Salz bestreuen.



## 6 Serve

Apportion the chickpea soup onto deep plates. Top with a little crème fraîche.

Enjoy with garlic flatbread, lemon wedges and the remaining crème dip.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Casserole marocaine de légumes aux pois chiches avec pommes de terre et pain pita à l'ail

Végétarien 30 – 40 minutes • 879 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Pois chiches



Pommes de terre



Tomates en morceaux



Oignons



Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Mélange d'épices  
« Hello Mezzé »



Citron, ciré



Crème fraîche légère



Pain pita libanais



Origan frais

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Bouillon de légumes en poudre\*, beurre\*, huile d'olive\*, poivre\*, sel\*, sucre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 râpe à légumes, 1 bol, 1 passoire et 1 grande poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|                                  | 2 portions | 4 portions |
|----------------------------------|------------|------------|
| Pois chiches                     | 1 x 390 g  | 2 x 390 g  |
| Pommes de terre                  | 1 x 175 g  | 2 x 175 g  |
| Tomates en morceaux              | 1 x 390 g  | 2 x 390 g  |
| Oignons                          | 1 x 100 g  | 2 x 100 g  |
| Gousse d'ail                     | 3 x 4 g    | 6 x 4 g    |
| Pousses d'épinards               | 1 x 50 g   | 1 x 100 g  |
| Mélange d'épices « Hello Mezzé » | 1 x 4 g    | 2 x 4 g    |
| Citron, ciré                     | 1 x 90 g   | 1 x 90 g   |
| Crème fraîche légère <b>7)</b>   | 1 x 100 g  | 2 x 100 g  |
| Pain pita libanais <b>15)</b>    | 4 x 60 g   | 8 x 60 g   |
| Origan frais                     | 1 x 10 g** | 1 x 10 g   |

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

|                            | 100 g              | Portion (env. 960 g) |
|----------------------------|--------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 382 kJ/<br>91 kcal | 3677 kJ/<br>879 kcal |
| Lipides                    | 2,4 g              | 22,8 g               |
| - dont acides gras saturés | 0,4 g              | 3,7 g                |
| Glucides                   | 13,3 g             | 128 g                |
| - dont sucre               | 1,9 g              | 17,9 g               |
| Protéines                  | 3,2 g              | 30,5 g               |
| Sel                        | 0,26 g             | 2,47 g               |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **7)** lait (comprenant du lactose) **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Couper les légumes

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 1 cm.

Couper l'oignon en petits dés.

Hacher finement l'ail.



### Préparer la casserole

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Ajouter les pommes de terre, l'oignon et la moitié de l'ail et les faire cuire pendant 2 à 3 min en remuant.

Dégeler avec 350 ml [700 ml] d'eau\*.

Ajouter les tomates en morceaux, le mélange « Hello Mezzé » et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et laisser cuire le tout à couvert pendant 15 à 18 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



### Pour le dip

Hacher finement les feuilles d'origan.

Laver le citron, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron en 4 quartiers.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche légère avec le zeste de citron, un peu de jus de citron, du sel\* et du poivre\*.



### Terminer la soupe

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

Après 10 à 12 min de cuisson, ajouter les pois chiches et les pousses d'épinards à la soupe et laisser mijoter à ébullition pendant les 3 à 5 dernières minutes.

Assaisonnez la casserole avec la quantité souhaitée d'origan haché, 0,5 cc [1 cc] de sucre\*, 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et du poivre\*.

*Astuce : L'origan a un goût très intense, dosez-le avec parcimonie.*



### Faire griller le pain pita

Couper les pains pita en 4.

Dans une grande poêle, faire fondre 0,5 cc de beurre\*. Ajouter un quart [un sixième | un huitième] de l'ail haché restant. Faire griller un pain pita coupé en 4 dans le beurre à l'ail pendant 1 à 2 min. Saupoudrer de sel\*.

Pour le reste des pains pita, chauffer à nouveau 0,5 cc de beurre\*, faire revenir les quartiers de pain pita avec le reste de l'ail et saler.



### Dresser

Répartir la soupe aux pois chiches dans des assiettes creuses. Garnir d'un peu de crème fraîche.

Déguster avec le pain pita à l'ail, les quartiers de citron et le reste du dip.

### Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

