

Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Sahnejoghurt

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 760 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Rüebli



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Limette, gewachst



Babyspinat



Madras-Curry-Pulver



Ofenkartoffel



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



Sahnejoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Stabmixer, 1 Gemüseschäler, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x 30 g	2 x 30 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 850 g)
Brennwert	376 kJ/ 90 kcal	3181 kJ/ 760 kcal
Fett	5.8 g	48.9 g
– davon ges. Fettsäuren	3.3 g	27.7 g
Kohlenhydrate	6.5 g	54.7 g
– davon Zucker	2 g	17.3 g
Eiweiss	2.3 g	19.6 g
Salz	0.27 g	2.29 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) 9) Senf

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und grob hacken.

Rüebli schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Kartoffel schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.



2 Gemüse anbraten

Kichererbsen durch ein Sieb abgessen.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** darin 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

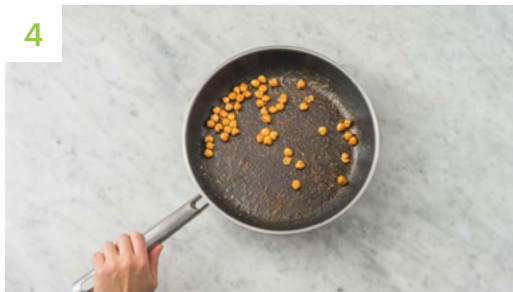
Gehackten Knoblauch und **Ingwer** in **Öl** dazugeben und weitere 1 – 2 Min. anbraten.



3 Suppe köcheln

Ein Drittel der **Kichererbsen** beiseitestellen und den Rest zusammen mit der **Currypaste**, **Kartoffelwürfeln** und **Rüebli** in den Topf geben. Weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Alles mit 300 ml [600 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Madras Curry** ablöschen und abgedeckt bei niedriger Hitze 12 – 15 Min. köcheln lassen.



4 Währenddessen

In einer kleinen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

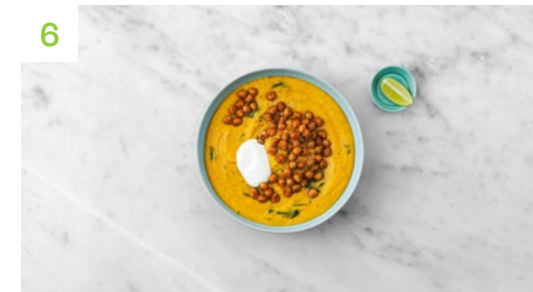
Restliche **Kichererbsen** und „**Hello Piri Piri**“ darin ca. 2 Min. anbraten. Beiseite stellen.



5 Suppe fertigstellen

Suppe in dem Topf mit einem Pürierstab nach Belieben cremig oder feinstückig pürieren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** abschmecken.

Topf zurück auf die warme Herdplatte stellen, **Babyspinat** unterrühren und 1 Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.



6 Anrichten

Suppe auf Teller verteilen und **Sahnejoghurt** darauf klecksen.

Mit gerösteten **Kichererbsen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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



Indian chickpea and coconut soup with creamy yoghurt

Vegetarian 25–35 minutes • 760 kcal • Cook on day 3



Chickpeas



Carrots



Coconut milk



Yellow curry paste



Lime, waxed



Baby spinach



Madras curry powder



Baking potatoes



Chopped garlic
and ginger in oil



Onion



“Hello Piri-Piri” spice mix



Cream yoghurt from
Saland



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, vegetable stock powder*, oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 hand blender, 1 vegetable peeler, 1 large pot with lid, 1 sieve and 1 small frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Madras curry powder 9)	1 x	2 g	1 x	4 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Chopped garlic and ginger in oil	1 x	30 g	2 x	30 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Piri-Piri" spice mix	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 850 g)
Calories	376 kJ/90 kcal	3181 kJ/760 kcal
Fat	5.8 g	48.9 g
- of which saturated fats	3.3 g	27.7 g
Carbohydrate	6.5 g	54.7 g
- of which sugar	2 g	17.3 g
Protein	2.3 g	19.6 g
Salt	0.27 g	2.29 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) **9)** Mustard

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



1 Get prepped

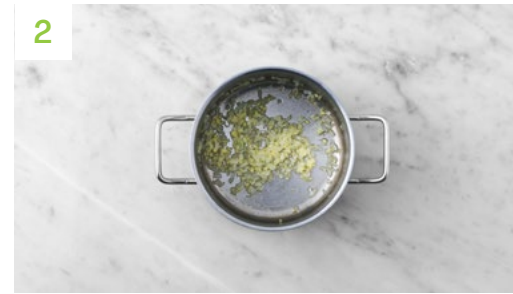
Heat up plenty of water in the kettle.

Halve and coarsely chop the onion.

Peel the carrots, halve them lengthways and cut them into 1 cm half-moons.

Peel the potatoes and chop them into 2 cm cubes.

Cut the lime into 6 wedges.



2 Sauté the vegetables

Drain the chickpeas in a sieve.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and lightly sauté the chopped onion for 1–2 min.

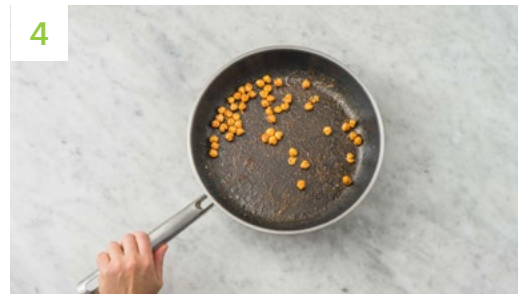
Add the chopped garlic and ginger in oil and sauté for another 1–2 min.



3 Simmer the soup

Set aside a third of the chickpeas and add the rest to the pot along with the curry paste, diced potatoes and carrots. Sauté for another 2–3 minutes.

Deglaze the pan with 300 ml [600 ml] water*, coconut milk, stock powder and Madras curry, cover and simmer over a low heat for 12–15 min.



4 Meanwhile

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small frying pan.

Fry the remaining chickpeas and "Hello Piri-Piri" for around 2 min. Put to one side.



5 Finish the soup

Use a hand blender to blend the soup in the pan until it reaches your desired consistency. Season with salt*, pepper* and the juice of 2 [4] lime wedges.

Put the pot back on the warm stove, stir in the baby spinach and heat for 1 min. until the spinach has wilted.



6 Serve

Share the soup between the plates and spoon the creamy yoghurt on top.

Top with roasted chickpeas and enjoy with the rest of the lime wedges.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

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



Soupe indienne aux pois chiches et noix de coco avec yogourt à la crème

Végétarien 25 – 35 minutes • 760 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pois chiches



Carottes



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Citron vert ciré



Pousses d'épinards



Poudre de curry de Madras



Pommes de terre



Ail & gingembre
hachés à l'huile



Oignons



Mélange d'épices
« Hello Piri-Piri »



Yogourt à la crème de
Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, bouillon de légumes en poudre*, huile*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 mixeur plongeant, 1 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 petite poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert cîré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Ail & gingembre hachés à l'huile	1 x 30 g	2 x 30 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	0,5 x 4 g**	1 x 4 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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

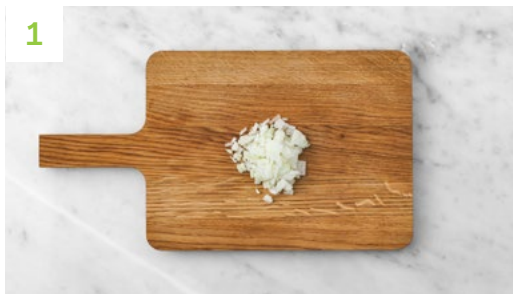
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 850 g)
Valeur calorique	376 kJ/ 90 kcal	3181 kJ/ 760 kcal
Lipides	5,8 g	48,9 g
- dont acides gras saturés	3,3 g	27,7 g
Glucides	6,5 g	54,7 g
- dont sucre	2 g	17,3 g
Protéines	2,3 g	19,6 g
Sel	0,27 g	2,29 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) **9)** moutarde

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



1 Petite préparation

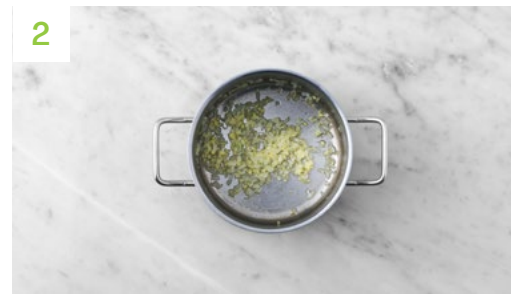
Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper l'oignon en deux et le hacher grossièrement.

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm.

Éplucher la pomme de terre et la couper en dés d'env. 2 cm.

Couper le citron vert en 6.



2 Faire revenir les légumes

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole, y faire suer l'oignon haché pendant 1 à 2 min.

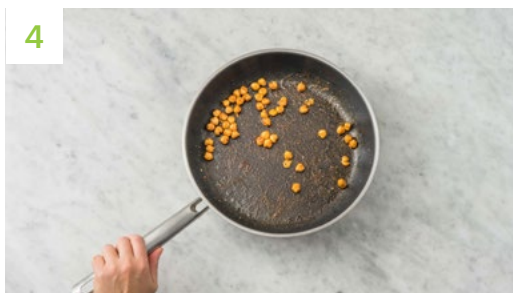
Ajouter l'ail et le gingembre hachés à l'huile et faire revenir pendant encore 1 à 2 min.



3 Faire mijoter la soupe

Réserver un tiers des pois chiches et verser le reste dans la poêle avec la pâte de curry, les cubes de pommes de terre et les carottes. Faire revenir pendant 2 à 3 min supplémentaires.

Dégeler le tout avec 300 ml [600 ml] d'eau*, le lait de coco, le bouillon en poudre et le curry de Madras et laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant 12 à 15 min.



4 Pendant ce temps

Dans une petite poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

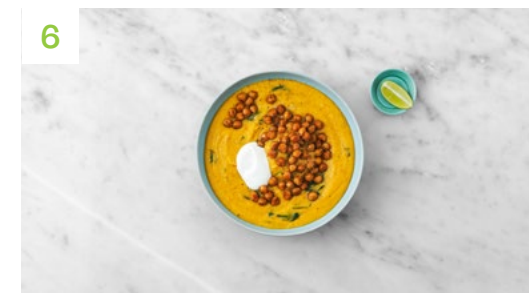
Y faire revenir le reste des pois chiches et le mélange « Hello Piri Piri » pendant env. 2 min. Réserver.



5 Terminer la soupe

Dans la casserole, mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant, pour obtenir au choix une texture crémeuse ou grossièrement mixée. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et le jus de 2 [4] quartiers de citron vert.

Replacer la casserole sur la plaque chauffante chaude, incorporer les pousses d'épinard et faire chauffer pendant 1 min, jusqu'à ce que les épinards aient réduits.



6 Dresser

Répartir la soupe dans des assiettes et y verser du yaourt à la crème.

Garnir avec les pois chiches grillés et déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Piment rouge

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments rouges peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment rouge.

Vous aimez HelloFresh ?

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

