

# Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Babyspinat, dazu saures Halbrahm-Topping

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 837 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“



saures Halbrahm aus  
Salad



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse 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 <b>9)</b>	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 <b>9)</b>	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
saurer Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 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. 860 g)
Brennwert	408 kJ/ 98 kcal	3503 kJ/ 837 kcal
Fett	6.7 g	57.5 g
- davon ges. Fettsäuren	3.6 g	31.3 g
Kohlenhydrate	6.4 g	54.9 g
- davon Zucker	2 g	17.5 g
Eiweiss	2.3 g	19.7 g
Salz	0.27 g	2.3 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)** Nef

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



## Kleine Vorbereitung

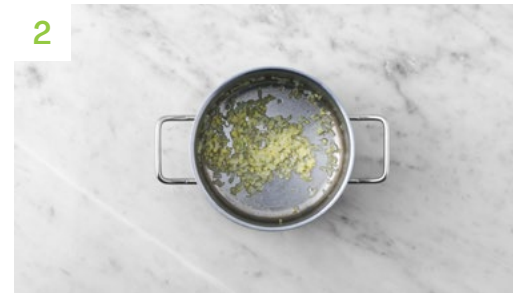
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**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.



## 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.

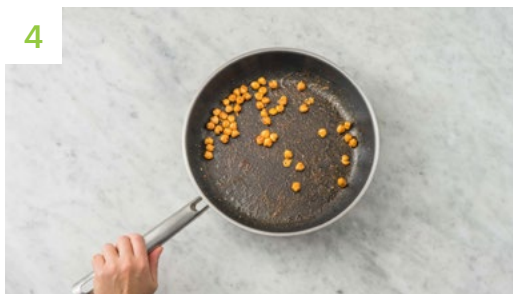
**Gehackten Knoblauch** und **Ingwer** in **Öl** dazugeben und weitere 1 – 2 Min. anbraten.



## 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**, 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Madras Curry** ablöschen und abgedeckt bei niedriger Hitze 12 – 15 Min. köcheln lassen.



## Währenddessen

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

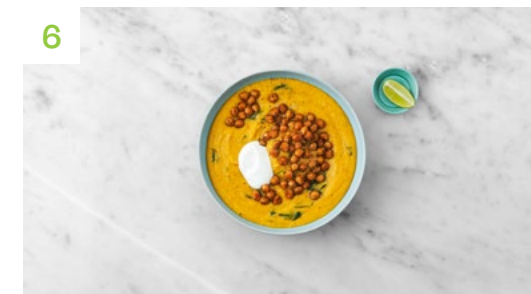
Restliche **Kichererbsen** und „**Hello Piri Piri**“ darin ca. 2 Min. anbraten. Beiseitestellen.



## Suppe fertigstellen

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

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



## Anrichten

**Suppe** auf Teller verteilen und **sauren Halbrahm** darauf klecksen.

Mit gerösteten **Kichererbsen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** 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!





# Indian chickpea-and-coconut soup with baby spinach, served with sour cream topping

Vegetarian 25–35 minutes • 837 kcal • Cook on day 3



Chickpeas



Carrots



Coconut milk



Yellow curry paste



Waxed lime



Baby spinach



Madras curry powder



Baking potatoes



Chopped garlic  
and ginger in oil



Onion



“Hello Piri-Piri” spice mix



Single sour cream from  
Saland





# Let's get started

Wash the vegetables.

## 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 <b>9)</b>	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 <b>9)</b>	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
Single sour cream from Saland <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 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. 860 g)
Calories	408 kJ/98 kcal	3503 kJ/837 kcal
Fat	6.7 g	57.5 g
- of which saturated fats	3.6 g	31.3 g
Carbohydrate	6.4 g	54.9 g
- of which sugar	2 g	17.5 g
Protein	2.3 g	19.7 g
Salt	0.27 g	2.3 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 cut 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.

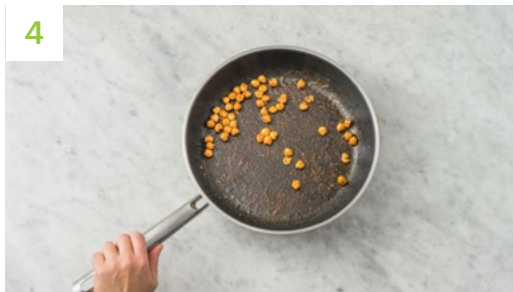
Add the chopped garlic and ginger in oil and sauté for another 1–2 min.



## 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 with 300 ml [600 ml] water\*, the coconut milk, 8 g [16 g] vegetable stock powder\* and Madras curry powder, then simmer on a low heat with the lid on for 12–15 min.



## 4 Meanwhile

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

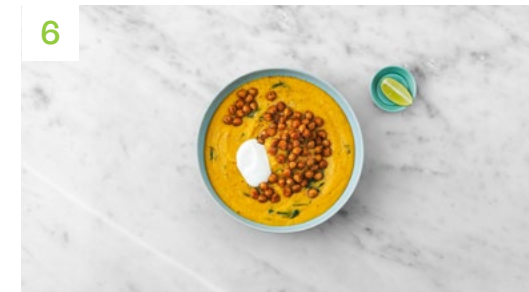
Fry the remaining chickpeas and "Hello Piri-Piri" for about 2 min. Set aside.



## 5 Finish the soup

Use a hand blender to blend the soup in the pot until it has the consistency you want. Season with salt\*, pepper\* and the juice of 2 [4] lime wedges.

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



## 6 Serve

Apportion the soup on plates and spoon on dollops of creamy yogurt.

Top with the fried chickpeas and enjoy with the remaining lime wedges.

## 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/)





# Soupe indienne au lait de coco et pois chiches

pousses d'épinards et topping à la crème demi-écrémée aigre

Végétarien 25 – 35 minutes • 837 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



Oignon



Mélange d'épices  
« Hello Piri-Piri »



Crème demi-écrémée aigre  
de Saland





# C'est parti

Laver les légumes.

## 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 <b>9)</b>	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 <b>9)</b>	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
Crème demi-écrémée aigre de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 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. 860 g)
Valeur calorique	408 kJ/ 98 kcal	3503 kJ/ 837 kcal
Lipides	6,7 g	57,5 g
- dont acides gras saturés	3,6 g	31,3 g
Glucides	6,4 g	54,9 g
- dont sucre	2 g	17,5 g
Protéines	2,3 g	19,7 g
Sel	0,27 g	2,3 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

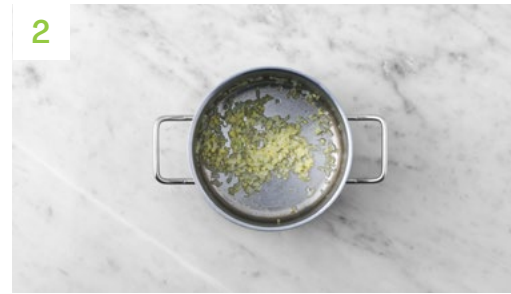
Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper l'oignon en deux et le hacher grossièrement.

Peler les carottes, les couper en deux dans 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 1 à 2 min.

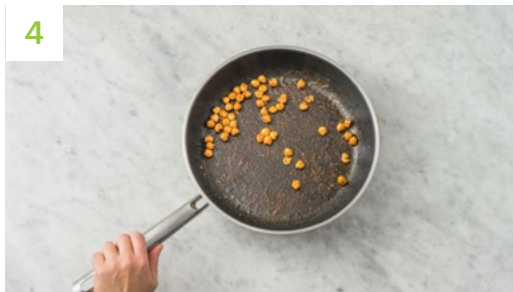
Ajouter l'ail et le gingembre hachés à l'huile et faire revenir pendant encore 1 à 2 min.



### 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, 8 g [16 g] de bouillon de légumes en poudre et le curry de Madras et laisser mijoter à couvert 12 à 15 min à feu doux.



### 4 Pendant ce temps

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

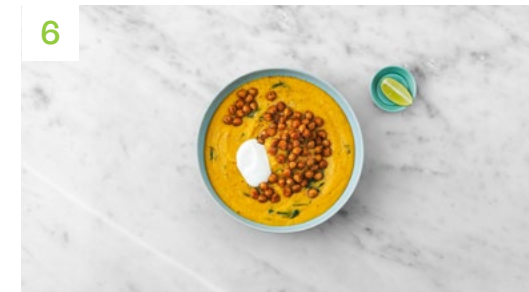
Y faire revenir le reste des pois chiches et le mélange « Hello Piri Piri » pendant env. 2 min. Réserver.



### 5 Terminer la soupe

Dans la casserole, mixer la soupe à l'aide d'un mixeur, 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 réduit.



### 6 Dresser

Répartir la soupe dans des assiettes et y verser dessus la crème demi-écrémée aigre

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

## 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/)

