

Filo-Samosas mit würziger Kichererbsen-Füllung dazu minziger Salat und Aprikosen-Curry-Dip

Vegan | Unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 2.402 kj/574 kcal • Tag 3 kochen



Filoteig



Kichererbsen



Veganes cremiges
Sojaprodukt



Aprikosenchutney



Madras Curry



würzige Dal Sauce



Schwarzkümmel



Gurke



rote Zwiebel



gemahlener Kumin



Rüebli



Minze



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Weissweinessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 grosse Bratpfannen, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Filoteig 11 15)	0.2 x 300 g**	0.4 x 300 g**
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Aprikosenchutney 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Madras Curry 9)	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
würzige Dal Sauce 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
gemahlener Kumin	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2.402 kJ/574 kcal
Fett	4.21 g	26.35 g
- davon ges. Fettsäuren	0.96 g	5.99 g
Kohlenhydrate	9.35 g	58.52 g
- davon Zucker	2.81 g	17.61 g
Eiweiss	3.05 g	19.10 g
Salz	0.458 g	2.869 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: **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen.

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



1 Für die Kichererbsen-Füllung

Lass den Filoteig bis zur Verarbeitung in Schritt 4 im Kühlschrank. **Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. **Rote Zwiebel** abziehen und fein hacken. **Schwarzkümmel** in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett für ca. 1 Min. anrösten. Danach aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen. In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Kichererbsen** und die Hälfte der **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Minuten anschwitzen.

Tip: Die Kichererbsen können aufplatzen und aus der Bratpfanne springen. Lege einen Deckel auf die Bratpfanne.



4 Samosas falten

2 [4] Blätter Filoteig aus der Packung nehmen, übereinanderlegen und längs in 3 gleichgrosse Streifen schneiden.

Einen der 6 [12] entstanden Streifen nehmen, und ca. 2 EL Samosa-Füllung am unteren Ende in der Mitte des Streifens platzieren.

Die linke untere Teigecke diagonal nach rechts über die Füllung klappen, sodass ein Dreieck entsteht.

Das Dreieck nun horizontal nach oben klappen, danach wieder auf die andere Seite klappen und so bis zum Ende fortfahren.

Die Teigspitze mit etwas **Öl*** betupfen und Samosas verschliessen.



2 Gemüse schneiden

Bratpfanninhalt mit würziger Dalsauce ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **Kichererbsen** mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen.

Kichererbsen-Füllung zum abkühlen beiseite stellen. Währenddessen restliche **Zwiebelwürfel** in einer grossen Schüssel mit 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** und einer Prise **Zucker*** vermengen. Rüebli schälen, längs vierteln und in ca. 0.5 cm dicke Stücke schneiden. **Gurke** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Blätter der **Kräuter** abzupfen fein hacken.



5 Samosas braten

Samosa beiseite legen und mit den anderen Teigstreifen genauso verfahren.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** auf mittelhoher Stufe erhitzen, Samosas portionsweise hineingeben und je Seite ca. 1 Min. goldbraun anbraten.

Samosas auf einem Küchenpapier abfetten lassen. Zwischendurch nach Bedarf mehr **Öl*** in die Bratpfanne geben.



3 Salat fertig stellen

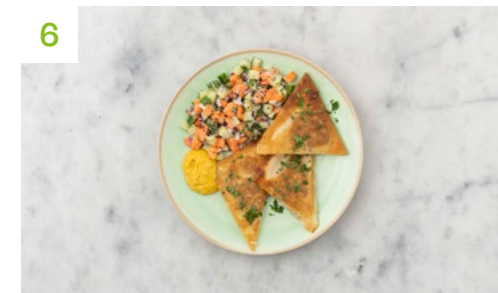
Gemahlener Kumin und 2 EL [4 EL] cremiges **Sojaprodukt** zu den **Zwiebeln** in die Schüssel geben, gut vermengen und das **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gurken- und **Rüebliwürfel** und nach Belieben gehackte **Minze** unter das **Dressing** mischen.

Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restliches **Sojaprodukt** mit Aprikosenchutney und Madras **Curry** vermengen.

Dip mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit **Schwarzkümmel** toppen.

Samosas daneben anrichten und zusammen mit dem Dip geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Puff pastry samosas with spicy chickpea filling served with minty salad and apricot curry dip

Vegan Under 650 calories 35-45 minutes • 2.402 kj/574 kcal • Cook on day 3



Puff pastry



Chickpeas



Vegan creamy soy product



Apricot chutney



Madras curry



Spicy dal sauce



Black cumin



Cucumber



Red onion



Ground cumin



Carrots



Mint



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

Good to have at hand

Oil*, white wine vinegar*, sugar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

2 large frying pans, 1 small bowl, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Puff pastry (11) (15)	0.2 x	300 g**	0.4 x	300 g**
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Vegan creamy soy product (11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Apricot chutney (9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Madras curry (9)	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Spicy dal sauce (10)	1 x	160 g	1 x	320 g
Black cumin	1 x	2 g	1 x	4 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Ground cumin	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Chicken stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	384 kJ/92 kcal	2.402 kJ/574 kcal
Fat	4.21 g	26.35 g
- incl. saturated fats	0.96 g	5.99 g
Carbohydrate	9.35 g	58.52 g
- incl. sugar	2.81 g	17.61 g
Protein	3.05 g	19.10 g
Salt	0.458 g	2.869 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: **(9)** Mustard **(10)** Celery **(11)** Soya **(15)** Wheat.

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



1 For the chickpea filling

Leave the puff pastry in the fridge until step 4. Put the chickpeas in a sieve and rinse with water until it runs clear. Peel and finely chop the red onion. Toast black cumin in a frying pan without adding fat for approx. 1 min. Then remove from the frying pan and set aside. In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté chickpeas and half of the diced onion for 2-3 min.

Tip: Chickpeas may crack and pop out of frying pan. so best to put a lid on the frying pan.



2 Chop the vegetables

Deglaze contents of pan with spicy dal sauce and simmer for approx. 2 min.

Season with salt* and pepper* and coarsely mash chickpeas with a potato masher.

Set chickpea filling aside to cool. Meanwhile, combine remaining diced onion in a large bowl with 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar* and a pinch of sugar*. Peel carrots, quarter them lengthways, and cut them into pieces approx. 0.5 cm thick. Dice the cucumber into approx. 1 cm cubes. Pluck leaves from herbs and chop them finely.



3 Finish the salad

Add ground cumin and 2 tbsp. [4 tbsp.] creamy soy product to the onion in the bowl, mix well, then season dressing with salt* and pepper*.

Mix the diced cucumber and carrots into the dressing, along with chopped mint according to taste.

Season the salad with salt* and pepper*.

In a small bowl, mix remaining soy product with apricot chutney and madras curry.

Season the dip with salt* and pepper*.



4 Fold samosas

Remove 2 [4] sheets of puff pastry from the package, then stack and cut lengthways into 3 equal-sized strips.

Take one of the 6 [12] resulting strips and put approx. 2 tbsp. samosa filling in the middle of the bottom end of the strip.

Fold the bottom left corner of the pastry diagonally to the right over the filling to form a triangle.

Now fold the triangle up horizontally, then fold it back to the other side and continue like this until the end.

Dab the top of the pastry with a little oil* and seal the samosas.

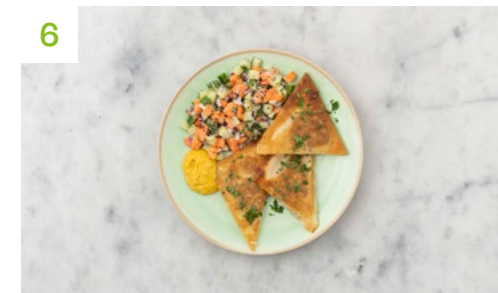


5 Fry samosas

Set samosa aside and do the same with the other strips of pastry.

In a large frying pan, heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* on medium-high heat, add samosas in batches, and fry each side for approx. 1 min. until golden brown.

Allow samosas to drip dry on kitchen roll. In between, add more oil* to frying pan as needed.



6 Serve

Apportion salad onto plates and top with black cumin.

Arrange samosas next to it and enjoy with the 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/



Samosas à la pâte phyllo farcis avec des pois chiches épicés, accompagnés d'une salade à la menthe et d'un dip abricot-curry

Végétalien Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 2.402 kj/574 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pâte phyllo



Pois chiches



Crème cuisine végétalienne au soja



Chutney d'abricots



Curry de Madras



Sauce dal épicée



Cumin noir



Concombre



Oignon rouge



Cumin moulu



Carottes



Menthe



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles, 1 bol, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte phyllo 11 15)	0.2 x 300 g**	0.4 x 300 g**
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Chutney d'abricots 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Curry de Madras 9)	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Sauce dal épicée 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Cumin moulu	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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

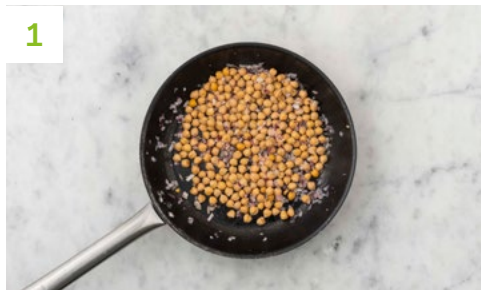
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	384 kJ/92 kcal	2.402 kJ/574 kcal
Lipides	4.21 g	26.35 g
- dont acides gras saturés	0.96 g	5.99 g
Glucides	9.35 g	58.52 g
- dont sucre	2.81 g	17.61 g
Protéines	3.05 g	19.10 g
Sel	0.458 g	2.869 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 : 9) moutarde 10) céleri 11) soja 15) blé.

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



1 Pour la farce aux pois chiches

Laisser la pâte phyllo au réfrigérateur jusqu'à son utilisation à l'étape 4. Verser les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire. Peler l'oignon rouge et le hacher finement. Faire griller les graines de cumin noir dans une poêle sans ajouter de matière grasse pendant environ 1 minute. Les sortir ensuite de la poêle et les réserver. Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les pois chiches et la moitié des dés d'oignon pendant 2 à 3 minutes.

Astuce : les pois chiches peuvent éclater et sauter hors de la poêle. Posez un couvercle sur la poêle.



4 Plier les samosas

Retirer 2 [4] feuilles de pâte phyllo de l'emballage, les superposer et les couper dans le sens de la longueur en 3 bandes de même taille.

Prendre l'une des 6 [12] bandes obtenues et placer environ 2 cs de farce pour samosa à l'extrémité inférieure, au centre de la bande.

Replier le coin inférieur gauche de la pâte en diagonale vers la droite sur la farce, de manière à former un triangle.

Replier ensuite le triangle horizontalement vers le haut, puis le replier de nouveau sur l'autre côté et continuer ainsi jusqu'à la fin.

Tamponner la pointe de la pâte avec un peu d'huile* et fermer les samosas.



2 Couper les légumes

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce dal épicée et laisser mijoter pendant environ 2 minutes.

Saler* et poivrer* et écraser grossièrement les pois chiches avec un presse-purée.

Réserver la farce aux pois chiches pour qu'elle refroidisse. Pendant ce temps, mélanger le reste des dés d'oignon dans un saladier avec 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc* et une pincée de sucre*. Éplucher la carotte, couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 0.5 cm. Couper le concombre en dés d'env. 1 cm. Arracher les feuilles des fines herbes et les hacher finement.



5 Faire frire les samosas

Mettre les samosas de côté et procéder de la même manière avec les autres bandes de pâte.

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* à feu moyen, y déposer les samosas par portions et les faire dorer environ 1 minute de chaque côté.

Égoutter les samosas sur de l'essuie-tout. Ajouter de l'huile* dans la poêle de temps en temps si nécessaire.



3 Terminer la salade

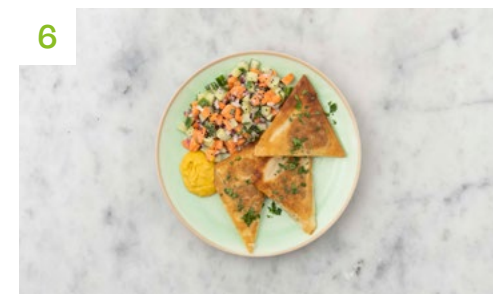
Ajouter le cumin moulu et 2 cs [4 cs] de crème cuisine végétalienne au soja aux oignons dans le saladier, bien mélanger et assaisonner la vinaigrette avec du sel* et du poivre*.

Ajouter à la vinaigrette les dés de concombre et de carottes et, selon les goûts, de la menthe hachée.

Assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.

Dans un bol, mélanger le reste de la crème cuisine végétalienne au soja avec le chutney d'abricots et le curry de Madras.

Saler* et poivrer*.



6 Dresser

Dresser la salade dans les assiettes et recouvrir de cumin noir.

Dresser les samosas à côté et déguster avec la sauce.

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/

