

Filo-Samosas mit würziger Kichererbsen-Füllung dazu Radieslissalat und Aprikosen-Mayo-Dip

Family Vegan 35 – 45 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen



Filoteig



Kichererbsen



Aprikosenchutney



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Curry“



würzige Dalsauce



rote Zwiebel



Minze



Salatherz (Romana)



Radiesli



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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
Aprikosenchutney 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	0.5 x 2 g**	1 x 2 g**
würzige Dalsauce 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 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. 520 g)
Brennwert	561 kJ/ 134 kcal	2907 kJ/ 695 kcal
Fett	8,20 g	42,47 g
- davon ges. Fettsäuren	1,36 g	7,03 g
Kohlenhydrate	10,52 g	54,46 g
- davon Zucker	2,74 g	14,17 g
Eiweiss	3,36 g	17,40 g
Salz	0,581 g	3,010 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.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Kichererbsen** und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. 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 gleich grosse Streifen schneiden.

Einen der 6 [12] entstandenen 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 **Teigspitzen** mit etwas **Öl*** betupfen und Samosas verschliessen.



2 Gemüse schneiden

Bratpfanneninhalte 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 beiseitestellen.

Währenddessen **Radiesli** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Salatherz in feine Streifen schneiden.

Blätter der **Minze** abzupfen und 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 fertigstellen

In einer kleinen Schüssel **Aprikosenchutney**, **vegane Mayonnaise**, 0,5 TL [1 TL] „Hello Curry“ und 1 EL [2 EL] **Wasser*** vermengen.

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

1 EL [4 EL] des **Dips** und 1 TL [2 TL] **Wasser*** in eine grosse Schüssel geben.

Salatstreifen, **Radiesli** und die Hälfte der **Minze** dazugeben und gut vermengen.

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



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen.

Samosas daneben anrichten und mit restlicher **Minze** garnieren.

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 radish salad, and apricot and mayonnaise dip

Family Vegan 35-45 minutes • 695 kcal • Cook on day 3

32



Puff pastry



Chickpeas



Apricot chutney



Vegan mayonnaise



“Hello Curry” spice mix



Spicy dal sauce



Red onion



Mint



Romaine lettuce heart



Radishes



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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
Apricot chutney 9	1 x	25 g	1 x	50 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
“Hello Curry” spice mix	0.5 x	2 g**	1 x	2 g**
Spicy dal sauce 10	1 x	160 g	1 x	320 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 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

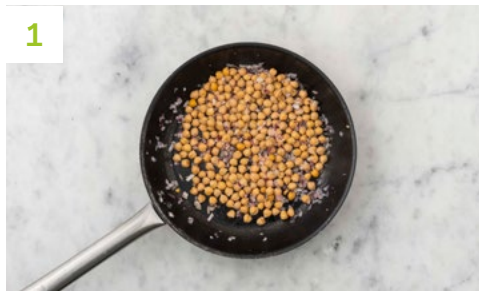
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 310 g)
Calories	561 kJ/ 134 kcal	2.907 kJ/ 695 kcal
Fat	8.20 g	42.47 g
- incl. saturated fats	1.36 g	7.03 g
Carbohydrate	10.52 g	54.46 g
- incl. sugar	2.74 g	14.17 g
Protein	3.36 g	17.40 g
Salt	0.581 g	3.010 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!)



For the chickpea filling

Leave the **puff pastry** in the fridge until step 4.

Put the chickpeas in a sieve and rinse with running water* until it runs clear.

Peel and finely chop the red onion.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté chickpeas and strips of 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.



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 **pastries** with a little oil* and seal the samosas.



Chop the vegetables

Deglaze the contents of the 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 the **chickpea filling** aside to cool down.

Meanwhile, thinly slice or plane **radishes**.

Cut lettuce heart into thin strips.

Pluck the mint leaves and chop them finely.



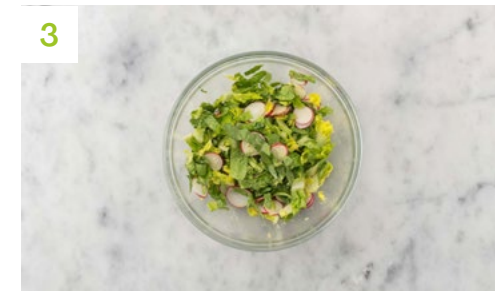
Fry samosas

Set the **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.



Finish the salad

Mix **apricot chutney**, **vegan mayonnaise**, 0.5 tsp. [1 tsp.] “Hello Curry” spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] **water*** in a small bowl.

Season the **dip** with salt* and pepper*.

Place 1 tbsp. [4 tbsp.] of the **dip** and 1 tsp. [2 tsp.] water* in a large bowl.

Add the lettuce strips, **radishes**, and half of the mint and mix together well.

Season the salad with salt* and pepper*.



Serve

Divide the salad between plates.

Arrange the **samosas** alongside and garnish with the remaining **mint**.

Enjoy together 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 de radis et d'un dip mayo-abricot

Famille Végétalien 35 – 45 minutes • 695 kcal • Cuisiner au 3e jour

32



Pâte phyllo



Pois chiches



Chutney d'abricots



Mayonnaise végétalienne



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Sauce dal épicée



Oignon rouge



Menthe



Laitue romaine



Radis



Natürlicher
Geschmack

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte phyllo 11)	0.2 x 300 g**	0.4 x 300 g**
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Chutney d'abricots 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Mélange d'épices « Hello curry »	0.5 x 2 g**	1 x 2 g**
Sauce dal épicée 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 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

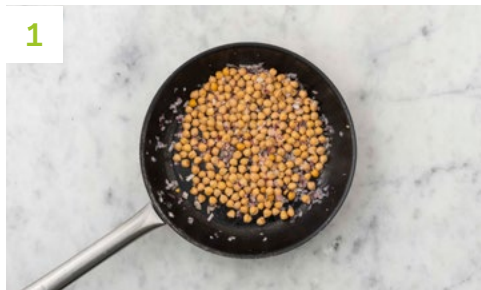
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 520 g)
Valeur calorique	561 kJ/ 134 kcal	2.907 kJ/ 695 kcal
Lipides	8.20 g	42.47 g
- dont acides gras saturés	1.36 g	7.03 g
Glucides	10.52 g	54.46 g
- dont sucre	2.74 g	14.17 g
Protéines	3.36 g	17.40 g
Sel	0.581 g	3.010 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.

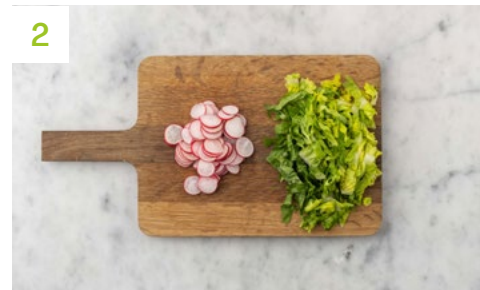
Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire suer les **dés d'oignon** et les **pois chiches** 2 à 3 min.

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 les **pointes 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, couper les **radis** en fines tranches ou les raboter.

Couper le cœur de salade en fines lamelles.

Arracher délicatement les feuilles de menthe et hacher finement.



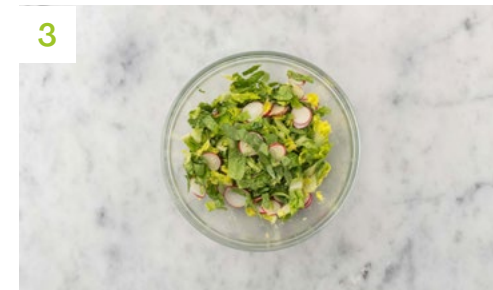
5 Faire frire les samosas

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 min 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 Préparer la salade

Dans un bol, mélanger le **chutney d'abricots**, la **mayonnaise végétalienne**, 0,5 cc [1 cc] de « **Hello Curry** » et 1 cs [2 cs] d'**eau***.

Saler* et poivrer*.

Verser 1 cs [4 cs] de **dip** et 1 cc [2 cc] d'**eau*** dans un saladier.

Ajouter les **lanières de salade**, les **radis** et la moitié de la **menthe** et bien mélanger.

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



6 Dresser

Servir la **salade** dans l'assiette.

Dresser les **samosas** à côté et garnir avec le reste de la **menthe**.

Déguster avec le 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 !

