

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

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

33



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 aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Filoteig <b>11</b> <b>15</b>	0.2 x 300 g**	0.4 x 300 g**
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Aprikosenchutney <b>9</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	0.2 x 2 g**	0.5 x 2 g**
würzige Dalsauce <b>10</b>	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.

**Zwiebel** fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Kichererbsen** und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Tipp:** Die Kichererbsen können aufplatzen und aus der Bratpfanne springen.

Lege einen Deckel auf die Bratpfanne.



## 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 beiseitestellen.

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

**Salatherz** in feine Streifen schneiden.

Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken.



## 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.



## 4 Samosas falten

2 [4] Blätter vom **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 der **Füllung** am unteren Ende auf die Mitte des Streifens geben. 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 **Samosa** verschliessen.



## 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.



## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Puff pastry samosas with spicy chickpea filling

served with radish salad and apricot-and-mayonnaise dip

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



Puff pastry



Chickpeas



Apricot chutney



Vegan mayonnaise



"Hello Curry" spice mix



Spicy dal sauce



Red onion



Mint



Romaine lettuce heart



Radishes





# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

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 <b>11</b> <b>15</b>	0.2 x	300 g**	0.4 x	300 g**
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Apricot chutney <b>9</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
“Hello Curry” spice mix	0.2 x	2 g**	0.5 x	2 g**
Spicy dal sauce <b>10</b>	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. 520 g)
Calories	561 kJ/ 134 kcal	2907 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!)



## 1 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.

Finely chop the onion.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and sauté the chickpeas and chopped onion for 2-3 min.

Tip: Chickpeas may split and pop out of frying pan.

Put a lid on the frying pan.



## 2 Chop the vegetables

Deglaze the contents of the frying pan with the spicy dal sauce and simmer for about 2 min. Season with salt\* and pepper\* and coarsely mash the chickpeas with a potato masher.

Set the chickpea filling aside to cool down.

Meanwhile, thinly slice the radishes.

Cut the lettuce heart into thin strips.

Pluck the mint leaves and chop them finely.



## 3 Finish the salad

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

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

Put 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\*.



## 4 Fold the samosas

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

Take one of the 6 [12] resulting strips and put 2 tbsp. of the 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 make a triangle. Now fold up the triangle horizontally. Then fold it back to the other side and continue until the end. Dab a little oil\* on the tip of the pastry and seal the samosa.



## 5 Fry the 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 the samosas in batches, and fry each side for about 1 min. until golden brown.

Let the samosas drip off excess oil on kitchen roll.

In between, add more oil\* to frying pan as required.



## 6 Serve

Apportion the salad on the 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](http://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

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



Pâte phyllo



Pois chiches



Chutney d'abricots



Mayonnaise végétalienne



Mélange d'épices  
« Hello Curry »



Sauce dal épicée



Oignon rouge



Menthe



Laitue romaine



Radis



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Les bases de votre cuisine \*

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 <b>11)</b> <b>15)</b>	0,2 x 300 g**	0,4 x 300 g**
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Chutney d'abricots <b>9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Mélange d'épices « Hello curry »	0,2 x 2 g**	0,5 x 2 g**
Sauce dal épicée <b>10)</b>	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
Cœur de laitue 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	2907 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 !)



### 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.

Hacher finement l'oignon.

Dans une grande poêle, faire 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.



### 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 env. 2 cs de garniture entre l'extrémité inférieure et le centre de la bande. Replier le coin inférieur gauche de la pâte en diagonale vers la droite sur la garniture, de manière à former un triangle. Fermer le triangle horizontalement. Ensuite, le rabattre de l'autre côté et continuer jusqu'à la fin. Tamponner la pointe de la pâte avec un peu d'huile\* et fermer le samosa.



### Couper les légumes

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce dal épicée et laisser mijoter pendant environ 2 min. Saler\* et poivrer\* et écraser grossièrement les pois chiches avec un presse-purée.

Réserver la garniture 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.



### Faire frire les samosas

Mettre le samosa 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 et y faire dorer les samosas env. 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.



### Préparer la salade

Dans un bol, mélanger le chutney d'abricot, 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] du 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\*.



### 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

