

Indische Dalsuppe mit Butter-Fladenbrot

Ofengemüse und Dip

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 886 kcal • Tag 3 kochen

8



-  Süsskartoffeln
-  Zucchini
-  rote Spitzpeperoni
-  Tikka Masala-Paste
-  stückige Tomaten
-  Libanesisches Fladenbrot
-  braune Linsen
-  Crème fraîche
-  Zwiebel
-  Frühlingszwiebel
-  Knoblauchzehe



Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler,
1 grossen Topf mit Deckel, 1 Sieb, und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Tikka Masala-Paste	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Libanesisches Fladenbrot (15)	0.5 x 240 g**	1 x 240 g
braune Linsen	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
Crème fraîche (7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Butter*, Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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. 1015 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	3705 kJ/886 kcal
Fett	4.24 g	43.04 g
- davon ges. Fettsäuren	2.00 g	20.30 g
Kohlenhydrate	9.95 g	101.02 g
- davon Zucker	2.52 g	25.56 g
Eiweiss	1.90 g	19.24 g
Salz	0.272 g	2.764 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) 15) Weizen

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



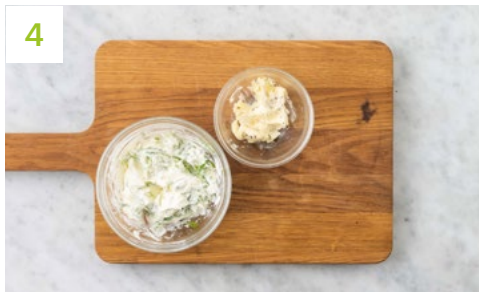
Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. **Süsskartoffel** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Peperoni halbieren und **Peperonihälften** in dünne Streifen schneiden.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für 20 – 25 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



Topping vorbereiten

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Crème fraîche**, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel 3 EL [6 EL] **Butter*** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Gemüse braten

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [alles] von den **Linsen** in ein Sieb geben und unter **fliessendem Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.



Curry verfeinern

2 [4] **Fladenbrote** mit **Butter*** bestreichen. In der letzten Minute der Ofengarzeit **Fladenbrote** auf dem Backblech zum **Ofengemüse** geben und aufbacken, bis die **Butter** zerschmolzen ist.

Suppe mit der restlichen **Crème fraîche** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Paste zufügen

Linsen und die Hälfte [alles] von der **Tikka-Masala-Paste** zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.

Mit **stückigen Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 350 ml [700 ml] **Wasser*** ablöschen und 10 – 12 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind.

Tipp: Wenn die **Suppe** zu dick ist, gib einen Schluck **Wasser** dazu.



Anrichten

Linsensuppe auf Schüsseln verteilen.

Ofengemüse darauf verteilen und nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit **Dip** toppen.

Mit **Butter-Fladenbrot** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Indian dal soup with buttered flatbread, roasted vegetables and dip

Vegetarian Family 30-40 minutes • 886 kcal • Cook on day



-  Sweet potatoes
-  Courgette
-  Red pointed pepper
-  Tikka masala paste
-  Chopped tomatoes
-  Lebanese flatbread
-  Brown lentils
-  Crème fraiche
-  Onion
-  Spring onions
-  Garlic clove



Good to have at hand

Butter*, oil*, pepper*, salt*, water*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable peeler, 1 large pot with lid, 1 sieve and 2 small bowls.

Ingredients for 2–4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Tikka masala paste	0.5 x	50 g**	1 x	50 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Lebanese flatbread (15)	0.5 x	240 g**	1 x	240 g
Brown lentils	0.5 x	390 g**	1 x	390 g
Crème fraîche (7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Butter*, oil*, water*, vegetable stock powder*	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. 752 g)
Calories	365 kJ/87 kcal	3.705 kJ/886 kcal
Fat	4.24 g	43.04 g
– incl. saturated fats	2.00 g	20.30 g
Carbohydrate	9.95 g	101.02 g
– incl. sugar	2.52 g	25.56 g
Protein	1.90 g	19.24 g
Salt	0.272 g	2.764 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) **(15)** Wheat.

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



1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven). Peel the sweet potatoes and cut into approx. 2 cm cubes.

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice into half-moons approx. 1 cm thick.

Halve the pepper and cut into thin strips.

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Bake on the middle shelf of the oven for 20-25 min. until the sweet potato cubes are soft.



2 Fry the vegetables

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel and finely chop the onion and garlic.

Put half [all] of the lentils into a sieve and rinse under running water until it runs clear.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Sauté white spring onion rings, onion and garlic for approx. 1 min. until glazed.



3 Add paste

Add lentils and half [all] of the tikka masala paste and continue to fry for about 1 min., turning, until everything releases its aroma.

Deglaze with chopped tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 350 ml [700 ml] water*, then cover and simmer for 10-12 min. until the lentils are soft.

Tip: If the soup gets too thick, add a sip of water.



4 Prepare topping

In a small bowl, mix half of the crème fraîche, with the green part of the spring onions.

Season with salt* and pepper*. In a second small bowl, mix 3 tbsp. [6 tbsp.] butter* with a little salt* and pepper*.



5 Refine curry

Spread 2 [4] butter* over flatbread. In the last minute of the oven cooking time, add flatbread to the roasted vegetables on the baking tray and bake them until the butter has melted.

Mix the soup with the rest of the crème fraîche and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion lentil soup into bowls.

Top with baked vegetables, sprinkle with green spring onion rings according to taste, then top with dip.

Enjoy with buttered flatbread.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Soupe dahl indienne avec des galettes de pain pita accompagnée de légumes au four et d'un dip

Végétarien Family 30 – 40 minutes – 886 kcal – jour cuisiner

8



Patates douces



Courgettes



Poivron long rouge



Pâte Tikka Masala



Tomates en morceaux



Pain pita libanais



Lentilles brunes



Crème fraîche



Oignon



Oignon de printemps



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :

Beurre*, huile*, poivre*, sel*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 économe,
1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Pâte tikka masala	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Pain pita libanais (15)	0.5 x 240 g**	1 x 240 g
Lentilles brunes	0.5 x 390 g**	1 x 390 g
Crème fraîche (7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Beurre*, huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	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. 1.015 g)
Valeur calorique	365 kJ/87 kcal	3.705 kJ/886 kcal
Lipides	4.24 g	43.04 g
- dont acides gras saturés	2.00 g	20.30 g
Glucides	9.95 g	101.02 g
- dont sucre	2.52 g	25.56 g
Protéines	1.90 g	19.24 g
Sel	0.272 g	2.764 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) (15) blé

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



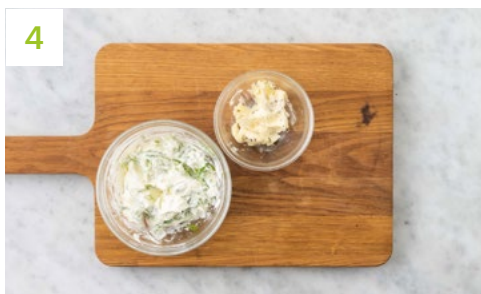
1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante). Éplucher la patate douce et la couper en dés d'env. 2 cm.

Couper les extrémités des courgettes, couper dans le sens de la longueur et en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper le poivron en deux et couper les moitiés en fines lamelles.

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer*. Enfourner à mi-hauteur 20 à 25 min. jusqu'à ce que les dés de patate douce soient tendres.



4 Préparer le nappage

Dans un bol, mélanger la moitié de la crème fraîche avec la partie verte de l'oignon de printemps.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Dans un deuxième bol, mélanger 3 cs [6 cs] de beurre* avec un peu de sel* et de poivre*.



2 Faire revenir les légumes

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.

Mettre la moitié [la totalité] des lentilles dans une passoire et les rincer sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elle soit claire en s'écoulant de la passoire.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire blondir la partie blanche de l'oignon de printemps, l'oignon et l'ail env. 1 min.



5 Affiner le curry

Tartiner 2 [4] galettes de pain avec du beurre*.

Dans les 3 dernières minutes de la cuisson au four, ajouter les galettes de pain aux légumes sur la plaque de four et faire cuire jusqu'à ce que le beurre* ait fondu.

Mélanger la soupe avec le reste de la crème fraîche et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 AJOUTER LA PÂTE

Ajouter les lentilles et la moitié [la totalité] de la pâte Tikka Masala et poursuivre la cuisson pendant environ 1 minute en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage.

Dégeler avec les tomates en morceaux, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 350 ml [700 ml] d'eau* et laisser mijoter à couvert 10 à 12 min jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Astuce : si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.



6 Dresser

Répartir la soupe dans des bols.

Recouvrir de légumes du four et parsemer de rondelles vertes d'oignons de printemps, puis garnir de sauce.

Déguster avec des galettes de pain au beurre.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

