

# Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Joghurt

Vegetarisch fit & Fun 25 – 35 Minuten • 2.977 kj/712 kcal • Tag 3 kochen

16



Kichererbsen



Rüebli



Kokosmilch



Zwiebel



Ingwer



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



gelbe Currypaste



Limette



Minze



Paprikapulver edelsüss



Babyspinat



Naturjoghurt



Madras Curry



Ofenkartoffeln

**Gut, im Haus zu haben**

Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 Stabmixer

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Ingwer	0.6 x 30 g**	1 x 30 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
gelbe Currypaste 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Paprikapulver edelsüss	1 x 2 g	1 x 4 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Naturjoghurt	1 x 100 g	1 x 200 g
Madras Curry	1 x 2 g	2 x 4 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*	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. 1.000 g)
Brennwert	344 kJ/82 kcal	2.977 kJ/712 kcal
Fett	4.92 g	42.59 g
- davon ges. Fettsäuren	2.81 g	24.37 g
Kohlenhydrate	6.25 g	54.16 g
- davon Zucker	2.18 g	18.87 g
Eiweiss	2.35 g	20.40 g
Salz	0.264 g	2.287 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 : 4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Kleine Vorbereitung

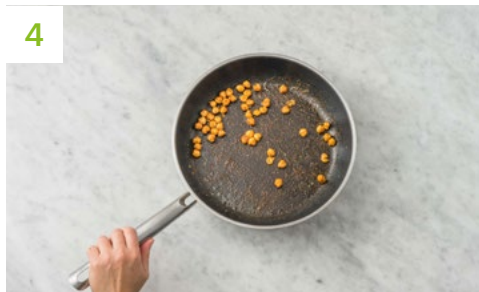
**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Zwei Drittel [den ganzen] **Ingwer** schälen und fein hacken.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Rüebli** schälen, längs vierteln und die Stifte in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden.

**Kartoffel** schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.



## Währenddessen

1 EL [2 EL] **Öl\*** in einer kleinen Bratpfanne auf hoher Stufe erhitzen und die **restlichen Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten.

**Paprikapulver** hinzugeben und 1 Min. weiterbraten.

**Kichererbsen** aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

## Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Gemüse anbraten

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** darin für 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

Gehackten **Knoblauch**, **Ingwer** und **Peperoncini** nach Geschmack dazugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.



## Suppe fertigstellen

**Suppe** im Topf mit einem Stabmixer grob pürieren, sodass sie cremig und feinstückig ist.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 2 [4]

**Limettenspalten** abschmecken.

Den Topf zurück auf die warme Herdplatte stellen, den **Babyspinat** unterrühren und für 1 – 2 Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

**Minze** in feine Streifen schneiden.



## Suppe köcheln

Ein Drittel der **Kichererbsen** beiseitestellen und den Rest zusammen mit der **Currypaste**, den **Kartoffelwürfeln** und den **Rüebli** in den Topf geben. Weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Das Ganze mit 300 ml [600 ml] **Wasser\***, **Kokosmilch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Madras Curry** ablöschen und abgedeckt für 12 – 15 Min. köcheln lassen.



## Anrichten

**Suppe** auf Teller verteilen und löffelweise den **Joghurt** darauf anrichten.

Mit **gerösteten Kichererbsen** garnieren.

Je nach Geschmack **Minze** und gehackten **Peperoncini** darüberstreuen.

Die restlichen **Limettenspalten** dazureichen.

## 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!



# Indian chickpea-and-coconut soup with creamy yoghurt

Vegetarian Fit & fun 25-35 minutes • 2.977 kj/712 kcal • Cook on day 3

16



Chickpeas



Carrots



Coconut milk



Onion



Ginger



Red peperoncini



Garlic cloves



Yellow curry paste



Lime



Mint



Sweet paprika



Baby spinach



Natural yoghurt



Madras curry



Baking potatoes

**Good to have at hand**

Vegetable stock powder\*, oil\*, water\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

## What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 vegetable peeler, 1 sieve and 1 hand blender

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Ginger	0.6 x 30 g**	1 x 30 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Yellow curry paste 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Sweet paprika	1 x 2 g	1 x 4 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Natural yoghurt	1 x 100 g	1 x 200 g
Madras curry	1 x 2 g	2 x 4 g
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Mint	1 x 10 g**	1 x 10 g

Vegetable stock powder\*, oil\*, water\*  
Salt\*, pepper\*  
Amounts specified in text  
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. 1000 g)
Calories	344 kJ/82 kcal	2.977 kJ/712 kcal
Fat	4.92 g	42.59 g
- incl. saturated fats	2.81 g	24.37 g
Carbohydrate	6.25 g	54.16 g
- incl. sugar	2.18 g	18.87 g
Protein	2.35 g	20.40 g
Salt	0.264 g	2.287 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:** 4) Mustard or mustard products 5) Milk or milk products (including lactose).

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



## Short preparation

Peel and finely chop onion and garlic.

Peel two thirds [all] of the ginger and chop it finely.

Halve peperoncini lengthways, remove core, and chop peperoncini halves finely (warning: spicy!).

Peel carrots, quarter them lengthways and cut them into 1 cm pieces.

Peel the potatoes and chop them into approx. 1 cm cubes.

Cut the lime into 6 segments.



## In the meantime

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a small frying pan over a high heat and fry the remaining chickpeas for about 3 minutes.

Add the paprika powder and continue to fry for 1 min.

Remove chickpeas from the frying pan and leave to cool briefly.



## Sauté vegetables

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot and sauté the red onion for 1-2 min. until glazed.

Add the chopped garlic, ginger and peperoncini to taste and sauté for another 1-2 minutes.



## Finish soup

Roughly purée the soup in the pot with hand blender so that it is creamy with small pieces in it.

Season with salt\*, pepper\* and the juice of 2 [4] lime wedges.

Put the pot back on the warm stove, stir in the baby spinach, and heat for 1-2 min. until the spinach has broken down.

Cut mint into thin strips.



## Simmer soup

Set aside a third of the chickpeas and add the rest to the pot along with the curry paste, potato cubes and carrots. Sauté for another 2-3 min.

Deglaze with 300 ml [600 ml] water\*, coconut milk, 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and Madras curry and simmer with the lid on for 12-15 minutes.



## Serve

Put soup on plates and spoon yoghurt on top.

Garnish with roasted chickpeas.

Sprinkle with mint and chopped peperoncini to taste.

Add the remaining lime wedges.

## Bon appetit!

You 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 aux pois chiches et au lait de coco avec du yogourt

16

Végétarien Fit & Fun 25 - 35 minutes - 2.977 kj/712 kcal • Cuisiner au 3e jour



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

-  Pois chiches
-  Carottes
-  Lait de coco
-  Oignon
-  Gingembre
-  Piment rouge
-  Gousse d'ail
-  Pâte de curry jaune
-  Citron vert
-  Menthe
-  Paprika doux
-  Pousses d'épinards
-  Yogourt nature
-  Curry de madras
-  Pommes de terre

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
bouillon de légumes en poudre\*, huile\*, eau\*,  
huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 économe, 1 passoire et 1 mixeur

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gingembre	0.6 x 30 g **	1 x 30 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pâte de curry jaune 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Paprika doux en poudre	1 x 2 g	1 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Yogourt nature	1 x 100 g	1 x 200 g
Curry de Madras	1 x 2 g	2 x 4 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Menthe	1 x 10 g **	1 x 10 g

Bouillon de légumes en poudre\*, huile\*, eau\*

Sel\*, poivre\* Détails dans le texte 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	344 kJ/82 kcal	2.977 kJ/712 kcal
Lipides	4.92 g	42.59 g
- dont acides gras saturés	2.81 g	24.37 g
Glucides	6.25 g	54.16 g
- dont sucre	2.18 g	18.87 g
Protéines	2.35 g	20.40 g
Sel	0.264 g	2.287 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 : 4)** moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



## Petite préparation

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

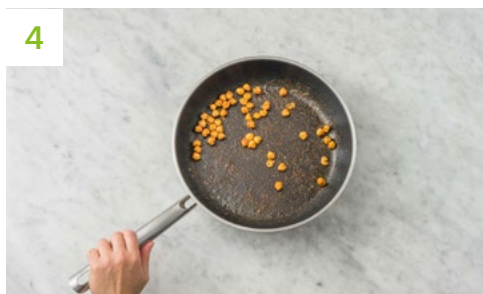
Peler deux tiers [l'ensemble] du gingembre et hacher finement.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement le piment (attention, ça pique !).

Éplucher les carottes, couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux d'1 cm.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés d'env. 1 cm.

Couper le citron vert en 6.



## Pendant ce temps

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une petite poêle à feu vif et faire revenir le reste des pois chiches pendant env. 3 minutes.

Ajouter la poudre de paprika et continuer à faire revenir pendant 1 minute.

Retirer les pois chiches de la poêle et les laisser refroidir un moment.



## Faire revenir les légumes

Verser les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande casserole et y faire blondir l'oignon haché 1 à 2 min.

Ajouter l'ail haché, le gingembre et la quantité souhaitée de piment et faire revenir encore 1 à 2 minutes.



## Terminer la préparation de la soupe

Mixer grossièrement la soupe dans la casserole avec un mixeur jusqu'à ce que soit crémeuse et que les morceaux soient finement hachés.

Une fois la cuisson terminée, assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et le jus de 2 [4] quartiers de citron vert.

Remettre la casserole sur la cuisinière chaude, incorporer les pousses d'épinards et faire chauffer pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les épinards réduisent.

Émincer les feuilles de menthe.



## Faire mijoter la soupe

Réserver un tiers des pois chiches et ajouter le reste dans la casserole avec la pâte de curry, les dés de pommes de terre et les carottes. Faire revenir encore 2 à 3 minutes.

Déglicer le lait de coco, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et le curry de Madras avec 300 ml [600 ml] d'eau\*, et laisser mijoter à couvert pendant 12 à 15 minutes.



## Dresser

Servir la soupe et ajouter une cuillère de yogourt. Garnir de pois chiches grillés.

Saupoudrer de menthe et de piment haché selon les goûts.

Ajouter les quartiers de citron vert restants.

## 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/)

