



7

Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Joghurt-Topping

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3493 kj/835 kcal • Tag 3 kochen



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

	Kichererbsen		Rüebli
	Kokosmilch		Zwiebel
	Ingwer		rote Peperoncini
	Knoblauchzehe		gelbe Currypaste
	Limette		Koriander
	Paprika, edelsüß		Babyspinat
	Joghurt		Madras Curry
	Ofenkartoffeln		Kräuter-Croûtons

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 kleine Bratpfanne, 1 Messbecher, 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	0.5 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 Currysauce 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Limette	1 x	75 g **	1 x	75 g
Koriander	1 x	10 g **	1 x	10 g
Paprika, edelsüß	1 x	2 g	1 x	4 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Joghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Madras Curry 9)	1 x	2 g	1 x	4 g
Ofenkartoffeln	1 x	175 g	2 x	175 g
Kräuter-Croûtons 15)	1 x	60 g	2 x	40 g
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 hier von ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1000 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	3493 kJ/835 kcal
Fett	5.20 g	45.88 g
- davon ges. Fettsäuren	2.60 g	22.93 g
Kohlenhydrate	8.63 g	76.11 g
- davon Zucker	2.06 g	18.13 g
Eiweiß	2.62 g	23.14 g
Salz	0.342 g	3.012 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) 9) Senf 15) Weizen.
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



1



2



3



4



5



6

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.

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, **Babyspinat** unterrühren und für 1 – 2 Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. **Koriander** fein hacken.

Peperoncini

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

Anrichten

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

Mit **gerösteten Kichererbsen** und **Kräuter-Croûtons** garnieren.

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

Die **restlichen Limettenspalten** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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





Indian chickpea and coconut soup with yoghurt topping

7

Vegetarian 25–35 minutes • 3.493 kj/835 kcal • Cook on day 3



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

	Chickpeas		Carrots
	Coconut milk		Onion
	Ginger		Red peperoncini
	Garlic clove		Yellow curry paste
	Lime		Coriander
	Sweet paprika		Baby spinach
	Yoghurt		Madras curry
	Baked potatoes		Herb croutons

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot, 1 small frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 hand blender.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chickpeas	1 x	380 g
Carrots	2 x	100 g
Coconut milk	1 x	250 ml
Onion	1 x	100 g
Ginger	0.5 x	30 g **
Red peperoncini	1 x	15 g **
Garlic clove	1 x	4 g
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g
Lime	1 x	75 g **
Coriander	1 x	10 g **
Sweet paprika	1 x	2 g
Baby spinach	1 x	50 g
Yoghurt 7)	1 x	75 g
Madras curry 9)	1 x	2 g
Baking potatoes	1 x	175 g
Herb croutons 15)	1 x	60 g
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. 1000 g)
Calories	396 kJ/95 kcal	3,493 kJ/835 kcal
Fat	5.20 g	45.88 g
- incl. saturated fats	2.60 g	22.93 g
Carbohydrate	8.63 g	76.11 g
- incl. sugar	2.06 g	18.13 g
Protein	2.62 g	23.14 g
Salt	0.342 g	3.012 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) 9) Mustard 15) Wheat.

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



Get prepped

- Heat plenty of water in the kettle.
Peel and finely chop the onion and garlic.
Peel two thirds [all] of the ginger and chop it finely.
Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds, and chop the peperoncini halves finely (warning: spicy!).
Peel the carrots, quarter them lengthways and cut them into 1 cm pieces.
Peel the potatoes and chop them into 1 cm cubes.
Cut the lime into 6 wedges.



Sauté the vegetables

- Put the 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 chopped onion for 1-2 min. until it is translucent.
Add the chopped garlic, ginger and peperoncini according to taste and sauté for another 1-2 min.



Simmer the soup

- Set aside a third of the chickpeas and add the rest to the pot along with the curry paste, diced potatoes and the carrots.
Sauté for another 2-3 minutes.
Deglaze everything with 300 ml [600 ml] water*, coconut milk, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and Madras curry and simmer covered for 12-15 min.



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 min.
Add the paprika powder and fry for another 1 minute.
Remove the chickpeas from the frying pan and let them cool briefly.



Finish the soup

- Roughly purée the soup in the pot with a 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 wilted. Finely chop the coriander.



Serve

- Apportion the soup onto plates and spoon yoghurt on top.
Garnish with roasted chickpeas and herb croutons.
Sprinkle with coriander and chopped peperoncini according to taste.
Add the remaining lime wedges and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Missing an ingredient?

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





Soupe indienne aux pois chiches et au lait de coco avec du yogourt

7

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.493 kj/835 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		Coriandre
	Paprika doux		Pousses d'épinards
	Yogourt		Curry de madras
	Pommes de terre		Croutons aux herbes

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 petite poêle, 1 verre doseur, 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	0.5 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 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Coriandre	1 x 10 g **	1 x 10 g
Paprika doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Curry de Madras 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Croûtons aux fines herbes 15)	1 x 60 g	2 x 40 g
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. 1.000 g)
Valeur calorique	396 kJ/95 kcal	3.493 kJ/835 kcal
Lipides	5.20 g	45.88 g
- dont acides gras saturés	2.60 g	22.93 g
Glucides	8.63 g	76.11 g
- dont sucre	2.06 g	18.13 g
Protéines	2.62 g	23.14 g
Sel	0.342 g	3.012 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 (y compris le lactose) 9) céleri 15) blé.

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



1



2



3



4



5



6

Pendant ce temps

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

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.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Terminer la préparation de la soupe

Mixer grossièrement la soupe dans la casserole avec un mixeur jusqu'à ce qu'elle 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 min jusqu'à ce qu'ils réduisent. Hacher finement la coriandre.

Il manque un ingrédient ?

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

