

Marokkanischer Gemüseeintopf mit Kichererbsen und Knoblauch-Fladenbrot

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 879 kcal • Tag 3 kochen

17



Kichererbsen



Ofenkartoffeln



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypinat



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Oregano



Zitrone



Crème fraîche Light



Libanesisches Fladenbrot



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleine Schüssel, Sieb und Gemüseraffel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 2 g	1 x 4 g
Oregano	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème fraîche Light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	1 x 240 g	1 x 480 g
Wasser*, Olivenöl*, Butter*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 961 g)
Brennwert	383 kJ/91 kcal	3677 kJ/879 kcal
Fett	2.41 g	23.18 g
– davon ges. Fettsäuren	0.43 g	4.15 g
Kohlenhydrate	13.22 g	127.00 g
– davon Zucker	1.75 g	16.84 g
Eiweiss	3.12 g	30.03 g
Salz	0.206 g	1.979 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

Ofenkartoffel schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



Suppe ansetzen

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

Kartoffel, Zwiebel und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. unter Rühren anbraten. Mit 350 ml [700 ml] **Wasser*** ablöschen.

Stückige Tomaten, „Hello Mezza“ und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** dazugeben und alles 15 – 18 Min. abgedeckt kochen lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.



Für den Dip

Blätter vom **Oregano** fein hacken.

Zitrone abwaschen, 1 TL [2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Suppe fertigstellen

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen. Nach 10 – 12 Min. Kochzeit **Kichererbsen** und **Babyspinat** zur **Suppe** geben und die letzten 3 – 5 Min. mitköcheln lassen.

Suppe mit etwas **gehacktem Oregano** nach Geschmack, 0.5 TL [1 TL] **Zucker***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Oregano schmeckt sehr intensiv, dosiere ihn deshalb sparsam.*



Fladenbrot rösten

In einer grossen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Butter*** schmelzen lassen.

Restlichen gehackten **Knoblauch** hineingeben.

Fladenbrot vierteln und nacheinander in der **Knoblauchbutter** 1 – 2 Min. anrösten. Mit etwas **Salz*** bestreuen.



Anrichten

Kichererbsensuppe auf tiefe Teller verteilen.

Mit etwas **Crème fraîche** toppen.

Mit **Knoblauch-Fladenbrot**, **Zitronenspalten** und restlichem **Crème-Dip** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Moroccan vegetable stew with chickpeas and garlic flatbread

Vegetarian 30-40 minutes • 879 kcal • Cook on day



Chickpeas



Baked potatoes



Chopped tomatoes



Onion



Garlic clove



Baby spinach



"Hello Mezze" spice mix



Oregano



Lemon



Crème fraîche light



Lebanese flatbread



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

Good to have at hand

Water*, olive oil*, butter*, salt*, pepper*, sugar*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x 2 g	1 x 4 g
Oregano	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème fraîche light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Lebanese flatbread 15)	1 x 240 g	1 x 480 g
Water*, olive oil*, butter*, sugar*, 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. 625 g)
Calories	383 kJ/91 kcal	3.677 kJ/879 kcal
Fat	2.41 g	23.18 g
- incl. saturated fats	0.43 g	4.15 g
Carbohydrate	13.22 g	127.00 g
- incl. sugar	1.75 g	16.84 g
Protein	3.12 g	30.03 g
Salt	0.206 g	1.979 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!)



Chop the vegetables

Peel the baking potato and cut it into 1 cm cubes.

Finely chop the onion.

Finely chop the garlic.



Make soup

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

Stir-fry the potato, onion and half of the garlic in it for 2-3 min. Deglaze with 350 ml [700 ml] water*.

Add chopped tomatoes, "Hello Mezze" spice mix and 4 g [8 g] vegetable stock powder*, cover and cook for 15-18 min. until potato cubes are soft.



For the dip

Finely chop the oregano.

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, then cut the lemon into 4 wedges.

In a small bowl, mix the crème fraîche with lemon zest, some lemon juice, salt* and pepper*.



Finish the soup

Drain the chickpeas in a sieve. After 10-12 min. cooking time, add the chickpeas and baby spinach to the soup and simmer for the last 3-5 min.

Season the soup with some chopped oregano according to taste, 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar*, 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and pepper*.

Tip: Oregano tastes very intense, so *use it sparingly*.



Toast the flatbread

Melt 1 tsp. [2 tsp.] butter* in a large frying pan.

Add the remaining chopped garlic.

Cut the flatbread into quarters and toast them one by one in the garlic butter for 1-2 min. Sprinkle with a little salt*.



Serve

Apportion the chickpea soup onto deep plates.

Top with a little crème fraîche.

Enjoy with garlic flatbread, lemon wedges and the remaining crème dip.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Potée de légumes marocaine avec pois chiches et pain pita à l'ail

Végétarien 30 - 40 minutes • 879 kcal • Cuisiner au jour

17



Pois chiches



Pommes de terre au four



Tomates en morceaux



Oignon



Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Mélange d'épices
« Hello Mezze »



Origan



Citron



Crème fraîche light



Pain pita libanais



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :

Eau*, huile d'olive*, beurre*, poivre*, sel*,
sucre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 2 g	1 x 4 g
Origan	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Pain pita libanais 15)	1 x 240 g	1 x 480 g
Eau*, huile d'olive*, beurre*, sucre*, 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. 961 g)
Valeur calorique	383 kJ/91 kcal	3.677 kJ/879 kcal
Lipides	2.41 g	23.18 g
- dont acides gras saturés	0.43 g	4.15 g
Glucides	13.22 g	127.00 g
- dont sucre	1.75 g	16.84 g
Protéines	3.12 g	30.03 g
Sel	0.206 g	1.979 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 !)



Couper les légumes

Éplucher la pomme de terre et la couper en dés de 1 cm.

Couper l'oignon en petits dés.

Hacher finement l'ail.



Démarrer la soupe

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

Y faire revenir les morceaux de pomme de terre, l'oignon et la moitié de l'ail pendant 2 à 3 min en remuant. Déglacer avec 350 ml [700 ml] d'eau*.

Ajouter les tomates en morceaux, le « Hello Mezzé » et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et laisser cuire le tout à couvert pendant 15 à 18 min jusqu'à ce que les dés de pommes de terre soient tendres.



Pour le dip

Hacher finement les feuilles d'origan.

Laver le citron, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron en 4 quartiers.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec le zeste de citron, un peu de jus de citron, du sel* et du poivre*.



Terminer la préparation de la soupe

Égoutter les pois chiches dans une passoire. Après 10 à 12 minutes de cuisson, ajouter les pois chiches et les pousses d'épinards à la soupe et laisser mijoter les 3 à 5 dernières minutes.

Assaisonner la soupe avec un peu d'origan haché selon les goûts, 0.5 cc [1 cc] de sucre*, 0.25 cc [0.5 cc] de sel* et de poivre*.

Astuce : L'origan a un goût très intense, il faut donc le doser avec parcimonie.



Faire griller le pain pita

Dans une grande poêle, faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre*.

Ajouter le reste de l'ail haché.

Couper les pains en quatre et les faire griller une à une dans le beurre à l'ail pendant 1 à 2 min. Saupoudrer d'un peu de sel*.



Dresser

Répartir la soupe aux pois chiches dans les assiettes creuses.

Garnir d'un peu de crème fraîche.

Déguster avec le pain à l'ail, les quartiers de citron et le reste de dip à la crème.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

