

Spinat-Dal mit Hirtenkäse und Pflaumen-Chutney dazu Chapati

8

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 2.296 kj/549 kcal • Tag 3 kochen



Chapati-Brot



Babypinac



braune Linsen



Pflaumen



Hirtenkäse



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Eschalotte



Zwiebel



Madras-Curry-Pulver



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver*,
Weissweinessig*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 Stabmixer.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Chapati-Brot 1)	1 x 150 g	1 x 300 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Pflaumen	2 x 50 g	4 x 50 g
Hirtenkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ingwer	1 x 30 g	2 x 30 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Madras-Curry-Pulver	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Wasser*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver*, Weissweinessig*, Öl*	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	396 kJ/95 kcal	2.296 kJ/549 kcal
Fett	2.80 g	16.23 g
- davon ges. Fettsäuren	0.54 g	3.12 g
Kohlenhydrate	11.64 g	67.48 g
- davon Zucker	3.03 g	17.55 g
Eiweiss	4.81 g	27.85 g
Salz	0.637 g	3.689 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 : **1)** Glutenhaltiges Getreide **4)** Senf **5)** Milch.



Vorbereitung

Ingwer und **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein hacken.

Zwiebel abziehen und hacken.

Eschalotte abziehen und in feine Ringe schneiden.

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

Pflaumen halbieren, entkernen und **Pflaumen** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Linsen durch ein Sieb abgiessen, die Flüssigkeit dabei auffangen. **Hirtenkäse** ebenfalls in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.



Spinat-Dal fertigstellen

Linsen zu der **Spinatsauce** geben und 5 EL [10 EL] vom **Linsenwasser** hinzufügen. Auf mittlerer Stufe für 3 Min. erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Gegebenenfalls warm halten.

Tip: Wenn du das Dal noch etwas flüssiger magst, kannst du esslöffelweise mehr von dem Linsenwasser hinzufügen.



Für das Pflaumen-Chutney

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

Pflaumen, **Eschalotte**, die Hälfte des **Ingwers** und die Hälfte der **Peperoncinis** darin 2 – 3 Min. andünsten. 1 TL [2 TL] **Zucker*** über das **Chutney** streuen und kurz schmelzen lassen. Mit 1 EL [2 EL] **Weissweinessig*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und ca. 3 Min. köcheln lassen, bis alles sehr weich ist. **Chutney** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Chapati aufwärmen

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Chapati** für 1 – 2 Min. von jeder Seite erwärmen. **Chapati** in jeweils 6 Dreiecke schneiden. Kurz vor dem Anrichten den **Hirtenkäse** unter das **Dal** heben.



Spinatsauce zubereiten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **gehackte Zwiebel**, **Knoblauch**, **restlichen Ingwer** und **Peperoncinis** und das **Madras Curry** darin für 1 – 2 Min. farblos anschwitzen. **Spinat** hinzufügen und alles mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen. Für weitere 2 – 3 Min anschwitzen und dann mit einem Stabmixer grob pürieren.



Anrichten

Spinat-Dal auf Teller verteilen. Das **Pflaumen-Chutney** dazu anrichten und mit **Chapati** geniessen.

En Guete!

Peperoncini

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

Spinach dal with feta cheese and plum chutney served with chapati

Vegetarian Family 30 – 40 minutes • 2.296 kj/549 kcal • Cook on day 3

8



Chapati bread



Baby spinach



Brown lentils



Plums



Feta cheese



Ginger



Garlic cloves



Red peperoncini



Shallot



Onion



Madras curry powder



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

Good to have at hand

Oil*, sugar*, vegetable stock powder*, white wine vinegar*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chapati bread 1)	1 x 150 g	1 x 300 g
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Brown lentils	1 x 380 g	2 x 380 g
Plums	2 x 50 g	4 x 50 g
Feta cheese 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ginger	1 x 30 g	1 x 30 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Red peperoncini	1 x 15 g **	1 x 15 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Madras curry powder	1 x 4 g	2 x 4 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Oil*, sugar*, vegetable stock powder*, white wine vinegar*, water*	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	2.296 kJ/549 kcal
Fat	2.80 g	16.23 g
- incl. saturated fats	0.54 g	3.12 g
Carbohydrate	11.64 g	67.48 g
- incl. sugar	3.03 g	17.55 g
Protein	4.81 g	27.85 g
Salt	0.637 g	3.689 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: 1) Cereals containing gluten 4) Mustard 5) Milk.



Preparation

Peel and finely chop **ginger** and **garlic** separately.

Peel and chop the **onion**.

Peel **shallot** and cut it into thin rings.

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

Halve the **plums**, remove the stones, and cut **plums** into approx. 1 cm cubes.

Drain the **lentils** through a sieve, keeping the liquid. Also cut **feta cheese** into approx. 1 cm cubes.



Finish the spinach dal

Put lentils into the **spinach** sauce and add 5 tbsp. [10 tbsp.] of the **lentil** water. Heat on medium heat for 3 min. Season with **salt*** and **pepper***. Keep warm if necessary.

Tip: If you like the dal a little runnier, you can add more of the lentil water by the tablespoonful.



For the plum chutney

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a small pot. Sauté **plums**, **shallot**, half of the **ginger** and half of the **peperoncini** for 2-3 min. Sprinkle 1 tsp. [2 tsp.] **sugar*** over the **chutney** and allow to melt briefly. Deglaze with 1 tbsp. [2 tbsp.] **white wine vinegar*** and 50 ml [100 ml] **water*** and simmer for approx. 3 min. until everything is very soft. Season **chutney** with **salt*** and **pepper***.



Warm up chapati

In a large frying pan without added fat, warm **chapati** for 1-2 min. on each side. Cut **chapati** into 6 triangles each. Just before serving, mix the **feta cheese** into the **dal**.



Prepare spinach sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot and sauté the **chopped onion**, **garlic**, the **rest of the ginger** and the **peperoncini**, and the **madras curry** for 1-2 min. until colourless. Add **spinach** and deglaze everything with 100 ml [200 ml] **water*** and 4 g [8 g] **vegetable stock powder***. Sauté for 2-3 min. more, then **purée** roughly with a hand blender.



Serve

Apportion **spinach dal** onto plates. Serve with **plum chutney** and enjoy with the **chapati**.

Bon appetit!

Peperoncini

Go easy on the dosage as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Dal aux épinards avec fromage en saumure et chutney aux prunes servi avec du pain chapati

Végétarien Family 30 – 40 minutes • 2.296 kj/549 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Chapati



Pushes d'épinards



Lentilles brunes



Prunes



Fromage en saumure



Gingembre



Gousse d'ail



Piment rouge



Échalote Oignon



Oignon



Curry de Madras en poudre



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
huile*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*, vinaigre de vin rouge*, eau*, sel* poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 mixeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain chapati 1)	1 x 150 g	1 x 300 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 g
Prunes	2 x 50 g	4 x 50 g
Fromage en saumure 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gingembre	1 x 30 g	2 x 30 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Poudre de curry de Madras	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
huile*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*, vinaigre de vin rouge*, eau*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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	2.296 kJ/549 kcal
Lipides	2.80 g	16.23 g
- dont acides gras saturés	0.54 g	3.12 g
Glucides	11.64 g	67.48 g
- dont sucre	3.03 g	17.55 g
Protéines	4.81 g	27.85 g
Sel	0.637 g	3.689 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 : 1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait.



Préparation

Éplucher le **gingembre** et l'**ail** et hacher finement séparément.

Peler l'**oignon** et le hacher.

Éplucher l'**échalote** et la couper en fines rondelles.

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

Couper les **prunes** en deux, dénoyauter et couper en dés d'env. 1 cm.

Égoutter les **lentilles** dans une passoire, en réservant l'eau de cuisson. Couper le fromage en saumure en dés d'env. 1 cm.



Finir le dal aux épinards

Ajouter les **lentilles à la sauce aux épinards** et ajouter 5 cs [10 cs] de l'**eau des lentilles**. Chauffer à feu moyen 3 minutes. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Garder au chaud si nécessaire.

Astuce : si vous aimez que le dal soit un peu plus liquide, vous pouvez ajouter encore un peu d'eau de cuisson à la cuillère.



Pour le chutney de prunes

Dans une petite casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire revenir les **prunes**, l'**échalote**, la moitié du **gingembre** et la moitié du **piment** 2 à 3 minutes dans l'**huile**. Verser 1 cc [2 cc] de **sucre*** sur le **chutney** et laisser fondre brièvement. Déglacer avec 1 cs [2 cs] de **vinaigre de vin blanc** et 50 ml [100 ml] d'**eau***, et laisser mijoter env. 3 min. jusqu'à ce que le tout soit onctueux. Assaisonner le **chutney** avec du **sel*** et du **poivre***.



Réchauffer le pain chapati

Réchauffer les **chapatis** dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 1 à 2 min. de chaque côté. Couper les **chapatis** en 6 triangles chacun. Au moment de servir, incorporer le **fromage en saumure** au **dal**.



Préparer la sauce aux épinards

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande casserole et faire suer l'**oignon haché**, l'**ail**, le reste de **gingembre**, le **piment** et le **curry de Madras** 1 à 2 minutes. Ajouter les **épinards** et déglacer avec 100 ml [200 ml] d'**eau*** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre***. Faire rissoler encore 2 à 3 minutes et réduire en purée grossière avec un mixeur.



Dresser

Répartir le dal aux **épinards** dans les assiettes. Servir avec le **chutney aux prunes** et déguster avec le **chapati**.

Bon appétit !

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.