



Leichter kochen,
besser essen!



KW 47
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Marokkanische Karottensuppe mit gerösteten Kichererbsen, dazu knuspriges Pita-Brot

Damit diese lecker gewürzte Suppe Dich wirklich satt macht, gibt es im Backofen Kichererbsen dazu. Damit sie auch wirklich marokkanisch schmeckt, gibt es die richtigen Gewürze (und nicht ganz marokkanisches) Pita-Brot dazu. Damit die Suppe schnell ist, musst Du zur Tat schreiten. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Karotten



Zwiebel



Knoblauch



Gewürzmischung



Kichererbsen



Chiliflocken



Petersilie



Pita-Brote



Za'atar



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Karotten	600 g	1200 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Gewürzmischung 15) (2 g Koriander, 2 g Kreuzkümmel)	4 g	8 g
Kichererbsen(Dose)	150 g	300 g
Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Petersilie	5 g	10 g
Pita-Brote 1)	2	4
Za'atar (Gewürzmischung) 15)	2 g	4 g
Joghurt 7)	200 g	400 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

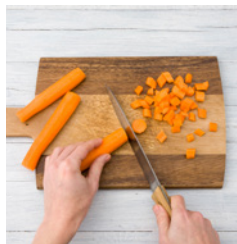
Kalorien: 633 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 17 g, Eiweiß: 31 g
Ballaststoffe: 22 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

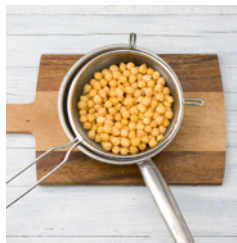
Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, großer Topf, Sieb, Küchenpapier, Backpapier, tiefes Backblech, Pürierstab



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Karotten** waschen, schälen und in Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und fein hacken. **Knoblauch** ⊕ abziehen und grob hacken. 650 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 In einem großen Topf 2 EL **Olivenöl** erwärmen. **Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürzmischung**, und etwas **Salz** zugeben und ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Dann mit **Gemüsebrühe** ablöschen und 10–15 Min. weiterköcheln lassen.



3 **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Dann in einer kleinen Schüssel mit 1 EL **Olivenöl** und **Chiliflocken** verrühren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen 10–15 Min. knusprig backen (in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden).

4 **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Pita-Brote** mit ein wenig **Olivenöl** bepinseln, dann mit **Za'atar** und **Salz** bestreuen. Anschließend mit in den Ofen geben und 3–5 Min. knusprig aufbacken.



5 **Karottensuppe** nach der Garzeit vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten (bei Bedarf noch ein wenig Wasser zugeben). Dann Topf wieder auf den Herd setzen, **Suppe** mit etwas **Salz, Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken und noch einmal kurz erwärmen.

6 **Marokkanische Karottensuppe** in Suppenschüsseln verteilen und einen Klecks **Joghurt** darauf geben. Mit gerösteten **Kichererbsen** und **Petersilie** bestreuen und zusammen mit einem Stück **Pita-Brot** genießen!