



Ash-e Reshteh! Iranische Suppe

mit Käse-Pita-Brot und Zitronenjoghurt



HELLO JOGHURT

Das Wort Joghurt kommt vom türkischen „yoğurt“, das schlicht „gegorene Milch“ bedeutet. Klar also, dass das Wort auf die Art der Herstellung verweist.



Pita-Brot



Knoblauchzehe



Kurkuma/Chiliflocken



Minze



Petersilie



Frühlingszwiebel



Bohnen-Mix



Babypinac



geriebener Cheddar



Zwiebel



Zitrone



Joghurt

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Heute machen wir einen Ausflug in die iranische Küche: „Ash“ bedeutet Suppe und als „Reshteh“ bezeichnet man in Persien dünne Nudeln, die der Hauptbestandteil der wärmenden Suppe sind. Wir haben uns von diesem klassischen Gericht aus dem Iran inspirieren lassen und eine bunte, würzig-pikante Suppe mit viel frischem Gemüse kreiert. Für die Seele gibt es mit Käse überbackenes Pita-Brot und frischen Zitronenjoghurt. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **700 ml [1050 ml|1400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 großen Topf**, ein **Sieb**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Die **Hälfte** vom **Knoblauch** in Scheiben schneiden und den Rest hacken. Blätter der **Minze** und **Petersilie** abzupfen und grob hacken. **Frühlingszwiebeln** in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. **Bohnen-Mix** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.



4 SUPPE KOCHEN

Gehackte **Minze** und **Petersilie**, **Frühlingszwiebelringe** und vorbereitete **Gemüsebrühe** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

Anschließend **Baby-Spinat** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 ZWIEBELN BRATEN

In einem großen Topf **Öl*** erhitzen und **Zwiebel-** und **Knoblauchscheiben** darin 2 – 3 Min. glasig anbraten.



5 FÜR DEN ZITRONENJOGHURT

Zitrone ☺ auspressen. In einer kleinen Schüssel etwas **Zitronensaft**, **Joghurt**, gehackten **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



3 BOHNEN HINZUFÜGEN

Kurkuma/Chiliflocken (Achtung: scharf!), **Salz***, **Pfeffer*** und **Bohnen-Mix** dazugeben und alles für ca. 2 Min. weiterköcheln lassen.

Anschließend **Mehl*** zufügen und 2 Min. unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Pita-Brot ☺ auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Cheddar** bestreuen und im Backofen ca. 5 Min. aufbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist. Anschließend vierteln. **Suppe** auf tiefe Teller verteilen, mit **Zitronenjoghurt** beträufeln und zusammen mit **Käse-Pita-Brot** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☺	2
Minze/Petersilie	10 g	15 g	20 g
Frühlingszwiebel IT	2	3	4
Bohnen-Mix (Packung)	1	1½ ☺	2
Kurkuma/Chiliflocken 15)	3 g	4,5 g ☺	6 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Zitrone ES	½ ☺	¾ ☺	1
Joghurt (10 % Fett) 7)	150 g	225 g ☺	300 g
Pita-Brot 1)	2 ☺	3 ☺	4
geriebener Cheddar 7)	50 g	75 g ☺	100 g
Gemüsebrühe*	700 ml	1050 ml	1400 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Mehl* 1)	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	298 kJ/71 kcal	2654 kJ/629 kcal
Fett	3 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	8 g	65 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	4 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	17 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!