

# Filo-Samosas mit würziger Kichererbsen-Füllung dazu minziger Salat und Aprikosen-Curry-Dip

Vegan | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 2403 kJ/574 kcal • Tag 5 kochen

33



Filoteig



Kichererbsen



veganes cremiges  
Sojaprodukt



Aprikosenchutney



Madras Curry



würzige Dalsoße



Schwarzkümmel



Gurke



rote Zwiebel



gemahlener Kumin



Karotte



Minze



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig <b>11</b> ) <b>15</b> )	0,2**	0,3**	0,4**
Kichererbsen	1	1,5**	2
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b> )	100 g	200 g	200 g
Aprikosenschutney <b>9</b> )	25 g	50 g	50 g
Madras Curry <b>9</b> )	1 g**	2 g	2 g
würzige Dalsoße <b>10</b> )	160 g	240 g	320 g
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
gemahlener Kumin	1 g	1 g	2 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Öl*, Weißweinessig*, Zucker*	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. 630 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2403 kJ/574 kcal
Fett	4,21 g	26,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,96 g	5,99 g
Kohlenhydrate	9,36 g	58,57 g
– davon Zucker	2,80 g	17,50 g
Eiweiß	3,05 g	19,11 g
Salz	0,459 g	2,872 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:** **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



## 1 Für die Kichererbsen-Füllung

Lass den **Filoteig** bis zur Verarbeitung in Schritt 4 im Kühlschrank.

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

**Rote Zwiebel** abziehen und fein hacken.

**Schwarzkümmel** in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett für ca. 1 Min. anrösten. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Kichererbsen** und die Hälfte der **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Tipp:** Die Kichererbsen können aufplatzen und aus der Pfanne springen. Lege einen Deckel auf die Pfanne.



## 4 Samosas falten

2 [3 | 4] Blätter **Filoteig** aus der Packung nehmen, übereinanderlegen und längs in 3 gleich große Streifen schneiden.

Einen der 6 [9 | 12] entstandenen **Teigstreifen** nehmen, und ca. 2 EL **Samosa-Füllung** am unteren Ende in der Mitte des Streifens platzieren. Die linke untere **Teigecke** diagonal nach rechts über die **Füllung** klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Das Dreieck nun horizontal nach oben klappen, danach wieder auf die andere Seite klappen und so bis zum Ende fortfahren.

Die Teigsitzen mit etwas **Öl\*** betupfen und **Samosas** verschließen.



## 2 Gemüse schneiden

Pfanninhalt mit **würziger Dalsoße** ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und **Kichererbsen** mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. **Kichererbsen-Füllung** zum Abkühlen beiseitestellen.

Währenddessen restliche **Zwiebelwürfel** in einer großen Schüssel mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** und einer Prise **Zucker\*** vermengen.

**Karotte** schälen, längs vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden.

**Gurke** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



## 5 Samosas braten

**Samosa** beiseitelegen und mit den anderen **Teigstreifen** genauso verfahren.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** auf mittelhoher Stufe erhitzen, **Samosas** portionsweise hineingeben und je Seite ca. 1 Min. goldbraun anbraten.

**Samosas** auf einem Küchenpapier abfetten lassen. Zwischendurch nach Bedarf mehr **Öl\*** in die Pfanne geben.



## 3 Salat fertigstellen

**Gemahlener Kumin** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **cremiges Sojaprodukt** zu den **Zwiebeln** in die Schüssel geben, gut vermengen und das **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gurken- und Karottenwürfel** und nach Belieben gehackte **Minze** unter das **Dressing** mischen.

**Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restliches **Sojaprodukt** mit **Aprikosenschutney** und **Madras Curry** vermengen.

**Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und mit **Schwarzkümmel** toppen. **Samosas** daneben anrichten und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Zusammen mit dem **Dip** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

