

Filo-Samosas mit würziger Kichererbsen-Füllung dazu Radieschensalat und Aprikosen-Mayo-Dip

Vegan Thermomix hilft • 695 kcal • Tag 3 kochen

33



Filoteig



Kichererbsen



Salat Herz (Romana)



Radieschen



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



würzige Dalsoße



Aprikosenchutney



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15)	0,2**	0,3**	0,4**
Kichererbsen	1	1,5**	2
Salatherz (Romana) DE	1	1,5**	2
Radieschen IT	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
würzige Dalsoße 10)	160 g	240 g	320 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	0,5 g**	0,8 g**	1 g**

**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. 520 g)
Brennwert	562 kJ/134 kcal	2908 kJ/695 kcal
Fett	8,20 g	42,46 g
– davon ges. Fettsäuren	1,36 g	7,03 g
Kohlenhydrate	10,53 g	54,51 g
– davon Zucker	2,72 g	14,06 g
Eiweiß	3,41 g	17,64 g
Salz	0,588 g	3,044 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Für die Kichererbsen-Füllung

Lass den **Filoteig** bis zur Verarbeitung im Kühlschrank.

Kichererbsen in den Gareinsatz geben und abspülen.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** und **Kichererbsen** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Würzige **Dalsoße** zugeben und

2 Min./100 °C/☞/Stufe 1 kochen.

Anschließend **10 Sek./Stufe 4,5** grob zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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 Streifen nehmen und ca. 2 EL **Kichererbsen-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 **Teigspitze** mit etwas **Öl*** betupfen und **Samosa** verschließen.



Für den Dip

Mixtopf spülen und trocknen.

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Aprikosenchutney, **vegane Mayonnaise**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] „Hello Curry“, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Dabei 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Dips** im Mixtopf lassen.



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.

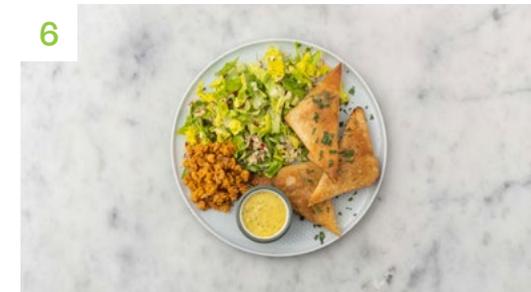
Zwischendurch nach Bedarf mehr **Öl*** in die Pfanne geben.



Für den Salat

10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Radieschen** und die Hälfte der zerkleinerten **Kräuter** in den Mixtopf zugeben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Radieschen** mit **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

Salatherz in feine Streifen schneiden, in die Schüssel zugeben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen. **Samosas** daneben anrichten und mit restlichen **Kräutern** garnieren.

Zusammen mit dem **Dip** genießen. Evtl. übrig gebliebene **Füllung** dazureichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

