

# Indische Dalsuppe mit Fladenbrot

## Ofengemüse und Dip

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 871 kcal • Tag 5 kochen

6



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Libanesisches Fladenbrot



braune Linsen



Gemüsebrühe



Crème fraîche



Zwiebel



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



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

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Butter\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und  
1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Zucchini <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Tikka-Masala-Paste	25 g**	38 g**	50 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	0,5**	0,75**	1
braune Linsen	0,5**	0,75**	1
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Crème fraîche <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Butter*, Öl*, Wasser*	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. 1020 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	3646 kJ/871 kcal
Fett	3,98 g	40,64 g
– davon ges. Fettsäuren	1,90 g	19,36 g
Kohlenhydrate	9,94 g	101,49 g
– davon Zucker	2,49 g	25,47 g
Eiweiß	1,95 g	19,87 g
Salz	0,419 g	4,274 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **IT:** Italien  
**US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande  
**MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland



## 1 Gemüse backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



## 4 Topping vorbereiten

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Crème fraîche**, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** vermengen. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter\*** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## 2 Dünsten

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## 5 Brot backen & Suppe vollenden

**Fladenbrote** mit der **Butter** bestreichen. In der letzten Minute der Ofengarzeit **Fladenbrote** auf dem Backblech zum **Ofengemüse** geben und aufbacken, bis die **Butter** zerschmolzen ist.

Nach der Linsengarzeit restliche **Crème fraîche** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./95° C/☞/Stufe 1** erwärmen. **Suppe** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Kochen

**Stückige Tomaten**, **Tikka-Masala-Paste**, **Linse**, **Gemüsebrühe** und 400 g [500 g | 600 g] **Wasser\*** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **14 Min. [15 Min. | 16 Min.]/98 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 6 Anrichten

**Linsensuppe** auf Schüsseln verteilen.

**Ofengemüse** darauf verteilen und nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit **Dip** toppen.

Mit **Butter-Fladenbrot** genießen.

## 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>

