

# Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch **Klimaheld** **Family** Thermomix kocht • 654 kcal • Tag 5 kochen



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



- Kichererbsen
- Karotte
- Gemüsebrühe
- Kokosmilch
- Zwiebel
- Ingwer
- rote Chilischote
- Knoblauchzehe
- gelbe Currypaste
- Limette, gewachst
- Koriander
- Minze
- Paprika, edelsüß
- Babyspinat
- Sahnejoghurt
- Madras Curry
- Ofenkartoffel

**thermomix**

⏱ 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	1	1,5**	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Ingwer <b>PE   CN</b>	20 g**	30 g	30 g
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Paprika, edelsüß	2 g	4 g	4 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Madras Curry <b>9)</b>	2 g	2 g	4 g
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	1,0	1,0	2,0

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. 820 g)
Brennwert	334 kJ/80 kcal	2738 kJ/654 kcal
Fett	4,38 g	35,90 g
– davon ges. Fettsäuren	2,10 g	17,21 g
Kohlenhydrate	6,70 g	54,90 g
– davon Zucker	2,14 g	17,56 g
Eiweiß	2,44 g	20,02 g
Salz	0,508 g	4,160 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) 9) Senf 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **MT:** Malta **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **MA:** Marokko **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GT:** Guatemala **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland **PE:** Peru **CN:** China



## Zu Beginn

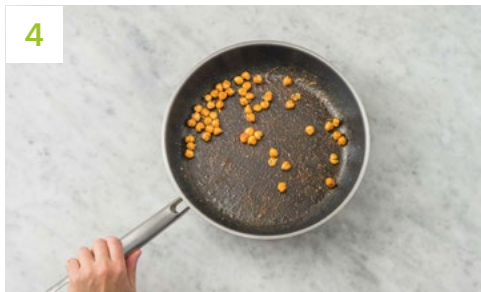
**Koriander** und **Minze** getrennt voneinander mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**Koriander** in den Mixtopf geben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Minze** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

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

Zwei Drittel [**den ganzen | den ganzen**] **Ingwer** schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.



## Braten

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** in einer kleinen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die restlichen **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten. **Paprikapulver** hinzugeben und 1 Min. weiterbraten.

**Kichererbsen** aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Dünsten

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Zwiebel**, **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [**15 g | 20 g**] **Öl\*** und **Currypaste** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Karotten** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

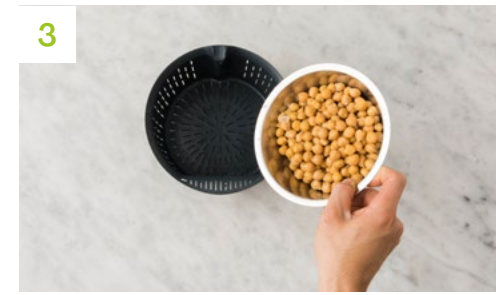
**Kartoffel** schälen und in grobe Stücke schneiden.



## Suppe fertigstellen

Nach der Garzeit **Kokosmilch** und **Madras-Curry** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. Anschließend **Suppe** mit dem **Saft** von 2 [**3 | 4**] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und **20 Sek./Stufe 4,5** pürieren, sodass das **Dal** cremig und feinstückig ist.

Dann **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit dem Spatel unterheben.



## Suppe kochen

**Karotten-** und **Kartoffelstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Stelle ein Drittel der **Kichererbsen** beiseite.

Restliche **Kichererbsen**, **Gemüsebrühpulver**, 300 g [**370 g | 450 g**] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **17 Min./98 °C/Stufe 1** kochen und 5 Min. vor dem Ende der Garzeit mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

**Suppe** auf Teller verteilen und löffelweise den **Sahnejoghurt** darauf anrichten. Mit gerösteten **Kichererbsen** garnieren.

Je nach Geschmack **Koriander** oder **Minze** darüberstreuen.

Die restlichen **Limettenspalten** dazureichen.

## Guten Appetit!

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

