



Orientalische Kichererbsensuppe

mit Sellerie und knusprigem Fladenbrot



HELLO KICHERERBSEN

Kleine Kraftpakete: Kichererbsen sind eine optimale Eiweißquelle für alle Vegetarier und stecken obendrein voller wertvoller Mineralien – ein echtes Brainfood!



Mini-Fladenbrote



Kichererbsen



Stangensellerie



Karotte



Petersilie



Marokko-Tajine-Pulver



passierte Tomaten



Mandelstifte



15 min.



30 min.



Stufe 1



Thermomix
übernimmt alles



Veggie



leichter Genuss

Der Duft des Orients: Diese wohltuende Suppe schmeckt nach einem kulinarischen Traum wie aus 1001 Nacht. Die Mandeln sorgen bei diesem Gericht für das gewisse Etwas und runden die exotische Komposition perfekt ab! Lass Dir dieses **vegane, fettarme** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du ein **Backofengitter** und **1 kleine Schüssel**. Entdecke die **Orientalische Kichererbsensuppe**.



1 VORBEREITUNG

Stangensellerie in grobe Würfel schneiden. **Karotte** schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen. **Kichererbsen** in den Gareinsatz geben und solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



2 ZERKLEINERN

Petersilienblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. **Karotten-** und **Stangenselleriewürfel** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. **15 g Öl** zugeben und **3 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.



3 SUPPE ZUBEREITEN

Passierte Tomaten, **Kichererbsen**, **Gewürzmischung**, **200 g flüssige Gemüsebrühe** und **1 Prise Salz** und **Pfeffer** zugeben, mithilfe des Spatels einmal unterrühren und **6 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen.



4 FLADENBROT AUFBACKEN

Auf der mittleren Schiene im Backofen **Mini-Fladenbrote** auf einem Backofengitter ca. **8 Min.** aufbacken.



5 SUPPE VERFEINERN

Mandelstifte in den Mixtopf geben und nochmals **3 Min./100 °C/↻/Stufe 1** kochen.



6 ANRICHTEN

Orientalische **Kichererbsensuppe** auf Schalen verteilen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit aufgebackenem **Fladenbrot** genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

| | |
|--------------------------------|------|
| Staudensellerie (Stange) 9) ES | 1 |
| Karotte DE | 1 |
| Petersilie | 10 g |
| Marokko-Tajine-Pulver 15) | 2 g |
| passierte Tomaten (Packung) | 1 |
| Mini-Fladenbrote 1) | 2 |
| Kichererbsen (Dose) | 1 |
| Mandelstifte 8) 15) | 10 g |

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühe*

* Gut im Haus zu haben.

🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 650 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 469 kJ/111 kcal | 3116 kJ/737 kcal |
| Fett | 2 g | 11 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0 g | 1 g |
| Kohlenhydrate | 18 g | 120 g |
| - davon Zucker | 3 g | 18 g |
| Eiweiß | 4 g | 30 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 10 g |
| Salz | 1 g | 5 g |

ALLERGENE

1) Gluten 8) Schalenfrüchte 9) Sellerie
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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!