



# 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



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

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. Erhitze **100 ml [200 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Backofengitter** und ein **Sieb**. Entdecke die **Orientalische Kichererbsensuppe**.



## 1 ZUALLERERST

**Stangensellerie** der Länge nach halbieren und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. **Karotte** schälen und ebenfalls in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## 2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf **1 EL [2 EL] Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, darin **Gewürzmischung, Sellerie-** und **Karottenwürfel** 2 – 3 Min. anbraten.



## 3 SUPPE ABLÖSCHEN

**Gemüsewürfel** mit **passierten Tomaten** und **100 ml [200 ml]** heißem **Wasser** ablöschen und ca. 15 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. In dieser Zeit kannst du schon die nächsten Schritte erledigen.



## 4 FLADENBROT AUFBACKEN

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



## 5 SUPPE VERFEINERN

**Kichererbsen** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Zusammen mit den **Mandelstiften** ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit der Suppe zufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

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

# Guten Appetit!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                                | 2P   | 4P   |
|--------------------------------|------|------|
| Staudensellerie (Stange) 9) ES | 1    | 2    |
| Karotte DE                     | 1    | 2    |
| Petersilie                     | 10 g | 20 g |
| Marokko-Tajine-Pulver 15)      | 2 g  | 4 g  |
| passierte Tomaten (Packung)    | 1    | 2    |
| Mini-Fladenbrote 1)            | 2    | 4    |
| Kichererbsen (Dose)            | 1    | 2    |
| Mandelstifte 8) 15)            | 10 g | 20 g |

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| 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