

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen

33



Filoteig



Kichererbsen



Aprikosenchutney



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



würzige Dalsoße



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



Salatherz (Romana)



Radieschen



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer,  
1 kleine Schüssel, Küchenpapier, Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig <b>11</b>   <b>15</b> )	0,2**	0,3**	0,4**
Kichererbsen	1	1,5**	2
Aprikosenchutney <b>9</b> )	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**
würzige Dalsoße <b>10</b> )	160 g	240 g	320 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1,5**	2
Radieschen <b>IT</b>	100 g	150 g	200 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 in Schritt 4 im Kühlschrank.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

**Zwiebel** fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Kichererbsen** und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Tipp:** Die Kichererbsen können aufplatzen und aus der Pfanne springen. Lege einen Deckel auf die Pfanne.



## Gemüse schneiden

**Pfanneneinhalt** mit würziger **Dalsoße** ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und **Kichererbsen** mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen.

**Kichererbsen-Füllung** zum Abkühlen beiseite stellen.

Währenddessen **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

**Salatherz** in feine Streifen schneiden.

**Kräutermischung** fein hacken.



## Salat fertigstellen

In einer kleinen Schüssel **Aprikosenchutney**, **vegane Mayonnaise**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] „Hello Curry“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** vermengen. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

1 EL [3 EL | 4 EL] des **Dips** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser\*** in eine große Schüssel geben. **Salatstreifen**, **Radieschen** und die Hälfte der **Kräuter** dazugeben und gut vermengen.

**Salat** 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] entstanden Streifen nehmen und ca. 2 EL der **Füllung** am unteren Ende auf die Mitte des Streifens geben. 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.



## Samosas braten

**Samosa** beiseite legen und mit den anderen **Teigstreifen** genauso verfahren.

In der großen Pfanne aus Schritt 1 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.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen. **Samosas** daneben anrichten und mit restlichen **Kräutern** garnieren. Zusammen mit dem **Dip** 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>

