

Filo-Samosas mit würziger Kichererbsen-Füllung dazu minziger Salat und Aprikosen-Curry-Dip

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 574 kcal • Tag 5 kochen

33



Filoteig



Kichererbsen



veganes cremiges
Sojaprodukt



Aprikosenchutney



Madras Curry



würzige Dalsoße



Schwarzkümmel



Gurke



rote Zwiebel



gemahlener Kumin



Karotte



Minze



Petersilie

thermomix

⚡ 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Weißweinessig*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15)	0,2**	0,3**	0,4**
Kichererbsen	1	1,5**	2
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	200 g	200 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Madras Curry 9)	1 g**	2 g	2 g
würzige Dalsoße 10)	160 g	240 g	320 g
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
gemahlener Kumin	1 g	1 g	2 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Öl*, Weißweinessig*, Zucker*	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. 630 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	2403 kJ/574 kcal
Fett	4,21 g	26,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,96 g	5,99 g
Kohlenhydrate	9,36 g	58,57 g
– davon Zucker	2,80 g	17,50 g
Eiweiß	3,05 g	19,11 g
Salz	0,459 g	2,872 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Für die Kichererbsen-Füllung

Lass den **Filoteig** bis zur Verarbeitung in Schritt 4 im Kühlschrank.

Kichererbsen in den Gareinsatz geben und abspülen.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** und **Kichererbsen** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und eine Prise **Zucker*** zu der **Zwiebel** in die große Schüssel geben, vermengen und marinieren lassen.



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 **Samosa-Füllung** am unteren Ende in der Mitte des Streifens platzieren. 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 **Samosas** verschließen.



Füllung fertigstellen

Schwarzkümmel in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett für ca. 1 Min. anrösten. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Würzige **Dal**soße in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. Anschließend **10 Sek./Stufe 4,5** grob zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mixtopf spülen und trocknen.

Blätter der **Kräuter** getrennt voneinander abzupfen.

Karotte schälen und in grobe Stücke schneiden.

Gurke in 3 cm große Stücke schneiden.



Samosas braten

Samosa beiseitelegen und mit den anderen Teigstreifen genauso verfahren.

In der großen Pfanne 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.



Salat zubereiten

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

Gurkenstücke in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und zu der marinierten **Zwiebel** in die große Schüssel geben.

Karottenstücke, **Minze**, gemahlene **Kumin**, 2 EL [3 EL | 4 EL] cremiges **Sojaprodukt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und ebenfalls zur marinierten **Zwiebel** geben.

Salat mit dem Spatel vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

In einer kleinen Schüssel restliches **Sojaprodukt** mit **Aprikosenchutney** und **Madras Curry** vermengen. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat auf Teller verteilen und mit **Schwarzkümmel** toppen.

Samosas daneben anrichten und mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren.

Evtl. übrig gebliebene Füllung dazu reichen und zusammen mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!