

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

Vegan Thermomix hilft • 695 kcal • Tag 5 kochen

9



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

**thermomix**

35 [35 | 40] Min.

40 [40 | 45] 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 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## 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>DE</b>	100 g	150 g	200 g
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. 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



## 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 und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** und **Kichererbsen** zugeben und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Würzige **Dalsoße** 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.



## 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.



## Für den Dip

Mixtopf spülen und trocknen.

Blätter der **Kräuter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Aprikosenchutney**, vegane **Mayonnaise**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] „**Hello Curry**“ und 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [3 EL | 4 EL] des **Dips** im Mixtopf belassen.



## 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.

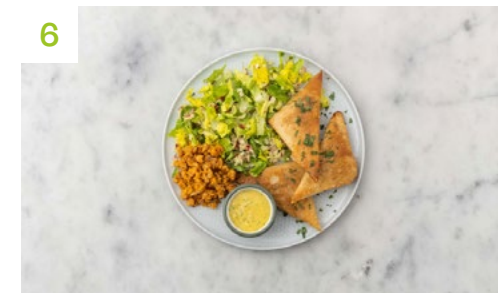


## Für den Salat

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser\***, **Radieschen** und die Hälfte der zerkleinerten **Kräuter** in den Mixtopf zugeben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

**Radieschen** mit **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.

**Salatherz** in feine Streifen schneiden, in die Schüssel zugeben, unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen.

**Samosas** daneben anrichten und mit restlichen **Kräutern** garnieren.

Zusammen mit dem **Dip** genießen.

Evtl. übrig gebliebene **Füllung** dazu reichen.

## 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>

