

# Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Sahnejoghurt

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 879 kcal • Tag 3 kochen

7



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



Kichererbsen



Karotte



Gemüsebrühe



Kokosmilch



Zwiebel



Ingwer



rote Chilischote



Knoblauchzehe



gelbe Currypaste



Limette, gewachst



Koriander



Minze



Paprika, edelsüß



Babypinat



Sahnejoghurt



Madras Curry



Ofenkartoffeln



Kräuter-Croûtons

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	1	1,5**	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Ingwer <b>PE   CN</b>	20 g**	30 g	30 g
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Limette, gewachst <b>VN   BR   CO   MX</b>	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Paprika, edelsüß	2 g	4 g	4 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Madras Curry <b>9)</b>	2 g	2 g	4 g
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	1,0	1,0	2,0
Kräuter-Croûtons <b>15)</b>	60 g	80 g	80 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. 900 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	3678 kJ/879 kcal
Fett	5,54 g	49,79 g
- davon ges. Fettsäuren	2,83 g	25,47 g
Kohlenhydrate	8,64 g	77,66 g
- davon Zucker	2,13 g	19,15 g
Eiweiß	2,67 g	23,96 g
Salz	0,548 g	4,930 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **PE:** Peru **CN:** China **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

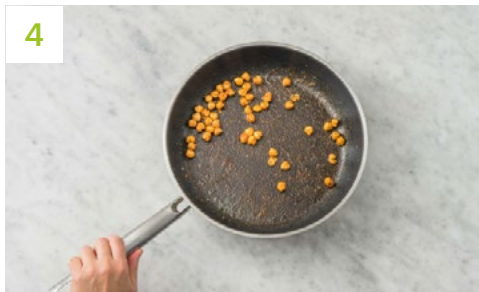
Zwei Drittel [den ganzen | den ganzen] **Ingwer** schälen und fein hacken.

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Karotten** schälen, längs vierteln und die Stifte in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

**Kartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.



## Währenddessen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer kleinen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die restlichen **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten.

**Paprikapulver** hinzugeben und 1 Min. weiterbraten.

**Kichererbsen** aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



## Gemüse anbraten

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** darin für 1 – 2 Min. glasig anschwitzen.

Gehackten **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack dazugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten.



## Suppe fertigstellen

**Suppe** im Topf mit einem Pürierstab grob pürieren, sodass sie cremig und feinstückig ist. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.

Den Topf zurück auf die warme Herdplatte stellen, den **Babyspinat** unterrühren und für 1 – 2 Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

**Koriander** fein hacken.

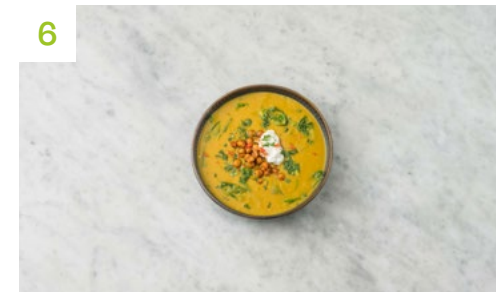
**Minze** in feine Streifen schneiden.



## Suppe köcheln

Ein Drittel der **Kichererbsen** beiseitestellen und den Rest zusammen mit der **Currypaste**, den **Kartoffelwürfeln** und den **Karotten** in den Topf geben. Weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Das Ganze mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\***, **Kokosmilch**, **Brühpulver** und **Madras Curry** ablöschen und abgedeckt für 12 – 15 Min. köcheln lassen.



## Anrichten

**Suppe** auf Teller verteilen und löffelweise den **Sahnejoghurt** darauf anrichten.

Mit gerösteten **Kichererbsen** und **Kräuter-Croûtons** garnieren.

Je nach Geschmack **Koriander** oder **Minze** und gehackten **Chili** darüberstreuen. Die restlichen **Limettenspalten** dazureichen und genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

