

# Indische Kichererbsen-Kokos-Suppe mit Sahnejoghurt

Vegetarisch Thermomix kocht • 879 kcal • Tag 5 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



Babypinac



Sahnejoghurt



Madras Curry



Ofenkartoffeln



Kräuter-Crouçons

**thermomix**

⏱ 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln 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



## Zu Beginn

**Koriander** und **Minze** getrennt voneinander mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

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

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

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Zwei Drittel [**den ganzen | den ganzen**] **Ingwer** schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.



## Braten

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.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 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.



## Dünsten

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Zwiebel**, **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [**15 g | 20 g**] **Öl\*** und **Currypaste** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Karotten** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**Kartoffel** schälen und in grobe Stücke schneiden.

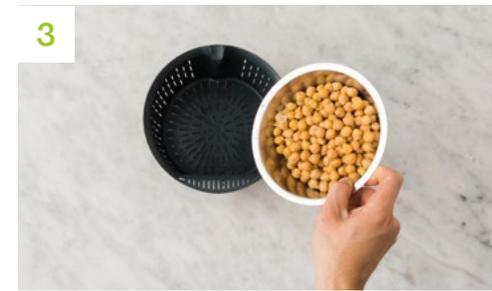


## Suppe fertigstellen

Nach der Garzeit **Kokosmilch** und **Madras-Curry** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Anschließend **Suppe** mit dem **Saft** von 2 [**3 | 4**] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und **20 Sek./Stufe 4,5** pürieren, sodass das **Dal** cremig und feinstückig ist.

Dann **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit dem Spatel unterheben.



## Suppe kochen

**Karotten-** und **Kartoffelstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Stelle ein Drittel der **Kichererbsen** beiseite.

Restliche **Kichererbsen**, **Gemüsebrühpulver**, 300 g [**370 g | 450 g**] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **17 Min./98 °C/Stufe 1** kochen und 5 Min. vor dem Ende der Garzeit mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

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

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

Je nach Geschmack **Koriander** oder **Minze** darüberstreuen.

Die restlichen **Limettenspalten** dazureichen.

## Guten Appetit!