

Marokkanischer Gemüseeintopf mit Kichererbsen und Knoblauch-Fladenbrot

Vegetarisch Thermomix kocht • 923 kcal • Tag 3 kochen

Natürlicher Geschmack

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



Kichererbsen



Ofenkartoffel



stückige Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypinac



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gemüsebrühe



Petersilie



Oregano



Zitrone, gewachst



Schmand



Libanesisches Fladenbrot

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	1	1,5**	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Schmand 7)	100 g	200 g	200 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	4	6	8
Wasser*, Öl*, Butter*, 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. 960 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	3863 kJ/923 kcal
Fett	2,88 g	27,72 g
– davon ges. Fettsäuren	1,23 g	11,80 g
Kohlenhydrate	13,28 g	127,64 g
– davon Zucker	1,94 g	18,60 g
Eiweiß	3,15 g	30,25 g
Salz	0,362 g	3,477 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) **10**) Sellerie **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Zerkleinern

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Ofenkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

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

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

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine große Pfanne umfüllen.

Zwiebel in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



Fladenbrot rösten

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen.

Kichererbsen in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zum **Knoblauch** in die Pfanne geben und schmelzen lassen. **Fladenbrot** vierteln und nacheinander in der **Knoblauchbutter** 1 – 2 Min. anrösten. Mit etwas **Salz*** bestreuen.



Für die Suppe

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Stückige Tomaten**, **350 g [450 g | 600 g] Wasser***, „**Hello Mezze**“, **Gemüsebrühpulver** und **Kartoffel**, zugeben und **23 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Suppe fertigstellen

Spinat portionsweise in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.

Suppe mit etwas gehacktem **Oregano** nach Geschmack, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker***, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Oregano schmeckt sehr intensiv, dosiere ihn deshalb sparsam.*



Für den Dip

Oregano fein hacken.

Zitrone abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit der Hälfte der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



Anrichten

Kichererbsensuppe auf tiefe Teller verteilen.

Mit restlicher **Petersilie** und etwas **Petersilienschmand** toppen.

Mit **Knoblauch-Fladenbrot**, **Zitronenspalten** und restlichem **Schmanddip** 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>

