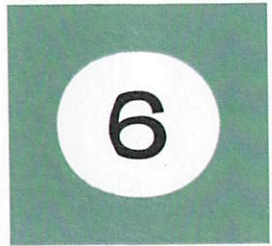




Indische Dalsuppe mit Ofengemüse dazu Fladenbrot und Dip

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 872 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Libanesisches Fladenbrot



braune Linsen



Gemüsebrühpulver



Kochsahne



Zwiebel



Knoblauchzehe

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Zucchini DE NL ES MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Tikka-Masala-Paste	50 g	75 g**	100 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Libanesisches Fladenbrot 13) 15)	120 g	180 g	240 g
braune Linsen	195 g**	292,5 g**	390 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 1040 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	3648 kJ/872 kcal
Fett	3,7 g	38,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	17,6 g
Kohlenhydrate	10,1 g	105,8 g
– davon Zucker	2,7 g	28,6 g
Eiweiß	2 g	21,3 g
Salz	0,48 g	4,96 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 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras

1



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm Halbmonde schneiden.

Paprika halbieren und **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.

4



Topping vorbereiten

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Kochsahne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter*** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

2



Gemüse braten

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

Die Hälfte [drei Viertel | alles] von den **Linsen** 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. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

5



Curry verfeinern

2 [3 | 4] **Fladenbrote** mit der **Butter** bestreichen. In der letzten Minute der Ofengarzeit **Fladenbrote** auf dem Backblech zum **Ofengemüse** geben und aufbacken, bis die **Butter** zerschmolzen ist.

Suppe mit der restlichen **Kochsahne** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3



Paste zufügen

Linsen und die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Tikka-Masala-Paste** zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **stückigen Tomaten**, **Gemüsebrühe** und 350 ml [475 ml | 700 ml] **Wasser*** ablöschen und 10 – 12 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind.

Tipp: Wenn die Suppe zu dick ist, gib einen Schluck **Wasser** dazu.

6



Anrichten

Linsensuppe auf Schüsseln verteilen. **Ofengemüse** darauf verteilen und nach Belieben mit **Dip** toppen. Mit **Butter-Fladenbrot** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

