

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

Vegan 35 – 45 Minuten • 695 kcal • Tag 3 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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 große Pfannen, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15)	0,2**	0,3**	0,4**
Kichererbsen	1	1,5**	2
Aprikosenchutney 9)	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 10)	160 g	240 g	320 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) DE	1	1,5**	2
Radieschen IT	100 g	150 g	200 g
Öl*	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 **IT:** Italien



1 Für die Kichererbsen-Füllung

Lass den **Filoteig** bis zur Verarbeitung in Schritt 4 im Kühlschrank.

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

Rote Zwiebel abziehen und fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Kichererbsen** und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Tip: Die Kichererbsen können aufplatzen und aus der Pfanne springen. Lege einen Deckel auf die Pfanne.



2 Gemüse schneiden

Pfanneneinhalt mit **würziger Dalsoße** ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **Kichererbsen** mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. **Kichererbsen-Füllung** zum Abkühlen beiseite stellen.

Währenddessen **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Salatherz in feine Streifen schneiden.

Blätter der **Kräuter*** abzupfen und fein hacken.



3 Salat fertigstellen

In einer kleinen Schüssel **Aprikosenchutney**, **vegane Mayonnaise**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] „Hello Curry“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** vermengen. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

1 EL [3 EL | 4 EL] des **Dips** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Wasser*** in eine große Schüssel geben. **Salatstreifen**, **Radieschen** und die Hälfte der **Kräuter** dazugeben und gut vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 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 **Teigspitzen** mit etwas **Öl*** betupfen und **Samosas** verschließen.



5 Samosas braten

Samosa beiseite legen und mit den anderen **Teigstreifen** genauso verfahren.

In einer 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.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteile. **Samosas** daneben anrichten und mit restlichen **Kräutern** garnieren. Zusammen mit dem **Dip** 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>

