

Indische Dalsuppe mit Fladenbrot

Ofengemüse und Dip

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 871 kcal • Tag 5 kochen

6



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpaprika



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Libanesisches Fladenbrot



braune Linsen



Gemüsebrühe



Crème fraîche



Zwiebel



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Sieb, und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Zucchini NL ES MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Tikka-Masala-Paste	25 g**	38 g**	50 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Libanesisches Fladenbrot (15)	0,5**	0,75**	1
braune Linsen	0,5**	0,75**	1
Gemüsebrühe (10)	6 g	8 g	12 g
Crème fraîche (7)	100 g	150 g**	200 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Butter*, 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. 1020 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	3646 kJ/871 kcal
Fett	3,98 g	40,64 g
– davon ges. Fettsäuren	1,90 g	19,36 g
Kohlenhydrate	9,94 g	101,49 g
– davon Zucker	2,49 g	25,47 g
Eiweiß	1,95 g	19,87 g
Salz	0,419 g	4,274 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 **IT:** Italien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland



1 Gemüse schneiden

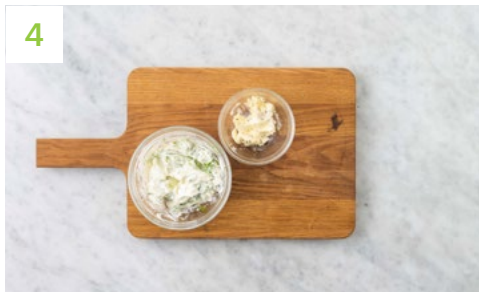
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke 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 **Crème fraîche**, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** vermengen. 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

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

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. Weiße **Frühlingszwiebelringe**, **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 **Crème fraîche** 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 grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit **Dip** toppen.

Mit **Fladenbrot** 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>

