

Vegetarische Linsensuppe mit Süsskartoffel und geröstetem Fladenbrot mit Knoblauch-Petersilie

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.958 kJ/707 kcal • Tag 3 kochen

6



braune Linsen



Süßkartoffeln



Rüebli



Eschalotte



Knoblauchzehe



Ingwer



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Petersilie



Zitrone



Naturjoghurt



Mini-Fladenbrot

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Gemüeschäler, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Gemüeschäler, 1 Sieb und 2 kleine Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Süskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt ⁵⁾	1 x 100 g	1 x 200 g
Mini-Fladenbrot ^{1) 8)}	1 x 150 g	2 x 150 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	400 ml	800 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Olivenöl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 2 EL
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. 1.000 g)
Brennwert	363 kJ/87 kcal	2.958 kJ/707 kcal
Fett	2.68 g	21.85 g
- davon ges. Fettsäuren	0.47 g	3.86 g
Kohlenhydrate	12.11 g	98.65 g
- davon Zucker	2.23 g	18.13 g
Eiweiss	2.65 g	21.61 g
Salz	0.504 g	4.107 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen.



Gemüse schneiden

Rüebli schälen, längs vierteln und in ca. 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

Süskartoffel schälen und in ca. 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

Eschalotte abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen.

Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und fein würfeln.



Dip anrühren

Zitrone heiss abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte der **Petersilie** und mit 0.5 TL [1 TL] **Zitronenabrieb** verrühren. Mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** mit restlicher **Petersilie** verrühren.



Gemüse anschwitzen

1 EL [2 EL] **Öl*** in einem grossen Topf erhitzen, **Rüebli**, **Süskartoffeln** und **Eschalotten** darin 1 – 2 Min. unter Rühren anschwitzen. 1 [2]

Knoblauchzehen hineinpresse. **Currypulver** und **Ingwer** dazugeben und alles 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



Fladenbrot rösten

Fladenbrot in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Fladenbrotscheiben** darin von beiden Seiten ca. 1 Min. knusprig braten. Herausnehmen.

Restlichen Knoblauch halbieren und die **Brotscheiben** mit den Schnittflächen einreiben.

Fladenbrot mit **Knoblauch-Petersilien-Öl** beträufeln.



Suppe kochen

Gemüse mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und abgedeckt für ca. 10 – 12 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich, aber noch bissfest ist.

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. **Linsen** in den letzten 5 Min. mit zur **Suppe** geben. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Linsensuppe mit **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen. Mit **Joghurdip** toppen. Mit **Fladenbrot** und **restlichen Zitronenspalten** geniessen.

En Guete

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 verre-doseur, 1 passoire et 2 petits saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Échalotes	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousses d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Gingembre	0,5 x 30 g**	1 x 30 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citrons	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Petits pains pita 1) 8)	1 x 150 g	2 x 150 g
Huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Eau* pour l'étape 3	400 ml	800 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Huile d'olive* pour les étapes 4 et 5	1 cs par étape	2 cs par étape
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	363 kJ/87 kcal	2.958 kJ/707 kcal
Lipides	2.68 g	21.85 g
- dont acides gras saturés	0.47 g	3.86 g
Glucides	12.11 g	98.65 g
- dont sucre	2.23 g	18.13 g
Protéines	2.65 g	21.61 g
Sel	0.504 g	4.107 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait **8)** graines de sésame.



Couper les légumes

Éplucher la **carotte**, couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 0.5 cm.

Éplucher la **patate douce** et la couper en dés d'env. 0.5 cm.

Peler l'**échalote** et la couper en petits dés.

Peler l'**ail**.

Peler et couper en petits dés la moitié [**l'ensemble**] du **gingembre**.



Mélanger la sauce

Laver le **citron** à l'**eau chaude**, râper le **zeste** et couper le **citron** en 6 quartiers.

Arracher les **feuilles de persil** et les hacher grossièrement.

Mélanger dans un petit saladier le **yogourt** avec la moitié du **persil** et 05 cc [**1 cc**] de **zeste de citron**. Assaisonner avec un peu **jus de citron**, du **sel*** et du **poivre***.

Mélanger 1 cs [**2 cs**] d'**huile d'olive*** avec le **reste de persil** dans un deuxième petit saladier.



Faire suer les légumes

Faire chauffer 1 cs [**2 cs**] d'**huile*** dans une grande casserole et faire **suer carotte, patate douce et échalote** 1 à 2 min. Presser 1 [**2**] **gousse d'ail**. Ajouter la poudre de **curry** et le gingembre et faire suer le tout 1 à 2 min.



Faire griller le pain pita

Couper le **pain pita** en tranches de 2 cm d'épaisseur. Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [**2 cs**] d'**huile d'olive*** et y faire dorer le **pain pita** 1 min. des deux côtés. Le retirer du feu.

Couper le **reste de l'ail** en deux et frotter les **tranches de pain** avec les côtés coupés.

Arroser le **pain pita** avec d'**huile au persil*** et à l'**ail**.



Faire cuire la soupe

Dégeler les légumes avec 400 ml [**800 ml**] d'eau* et 4 g [**8 g**] de **bouillon de légumes en poudre***, puis continuer à faire mijoter à couvert 10 à 12 min. environ jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres **mais** encore croquants.

Verser les **lentilles** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. Ajouter les **lentilles** à la soupe pour les 5 dernières minutes. Continuer pendant ce temps la recette.



Dresser

Assaisonner la **soupe de lentilles** avec le jus d'1 [**2**] quartier de **citron**, du **sel*** et du **poivre*** et répartir dans les assiettes. Garnir de **sauce au yogourt**. Déguster avec le **pain pita** et les **quartiers de citron restants**.

Bon appétit