

Hello  
FRESH

Leichter kochen,  
besser essen!

PAPRIKA  
ZUCCHINI  
BROCCOLI  
CURRY  
AVOCADO  
MANDARIN  
HelloFRESH

8  
KW51  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Ash-e Reshteh mit Käse-Pitabrot und Zitronen-Joghurt

Ein kleiner Persien-Exkurs: „Ash“ bedeutet Suppe und als „Reshtesh“ bezeichnet man in Persien dünne Nudeln. Wir haben uns von diesem klassischen Gericht aus dem Iran inspirieren lassen und eine bunte, würzig-pikante Suppe mit viel frischem Gemüse kreiert. Perfekt für einen kalten Wintertag!



40 min.



Stufe 2

kalorienarm, veggie, scharf



Dinkel-Pitabrot



geriebener Cheddar



Bohnen-Mix



Baby-Spinat



Zitrone



griechischer Joghurt



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Chiliflocken



Kurkuma

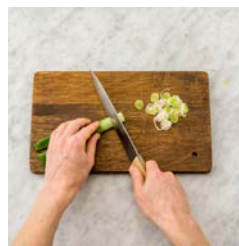
Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca.800 g)	pro 100 g
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	2703/642	271/64
Knoblauchzehen [Ursprungsl. ESP]	2	4	Fett (g)	22	2
Minze/Petersilie	je 5 g	je 10 g	– davon ges. Fettsäuren (g)	11	1
Frühlingszwiebeln [Ursprungsl. ITA]	4	8	Kohlenhydrate (g)	74	7
Bohnen-Mix	1 Dose	2 Dosen	– davon Zucker (g)	7	1
Kurkuma/Chiliflocken <b>15)</b>	3 g	6 g	Eiweiß (g)	28	3
Baby-Spinat	100 g	200 g	Ballaststoffe (g)	1	0
Zitrone [Ursprungsl. ESP]	½	1	Salz (g)	6	1
griechischer Joghurt <b>7)</b>	100 g	200 g	<b>Allergene: 1) Gluten 7) Lactose</b>		
Dinkel-Pitabrot <b>1)</b>	2	4	<b>15) kann Spuren von Allergenen enthalten</b>		
geriebener Cheddar <b>7)</b>	50 g	100 g	Verwende die restliche Menge anderweitig.		

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer, Mehl **1)**

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Wasserkocher, Backofen, Sieb, großer Topf, Zitronenpresse, kleine Schüssel, Backpapier, Backblech



**Vorbereitung:** Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 700 ml [1400 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in feine Halbmonde schneiden. ½ vom **Knoblauch** in Scheiben schneiden, die andere Hälfte hacken. Blätter der **Minze** und **Petersilie** abzupfen und grob hacken. **Frühlingszwiebeln** in ½ cm dicke Ringe schneiden. **Bohnen-Mix** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. 700 ml heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.

**2** In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebel-** und **Knoblauchscheiben** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

**3** **Kurkuma/Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**), **Salz** und **Pfeffer** und **Bohnen-Mix** dazugeben und alles für ca. 2 Min. weiterköcheln lassen. Dann 1 EL [2 EL] **Mehl** zufügen und 2 Min. unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen.

**4** Gehackte **Minze** und **Petersilie**, **Frühlingszwiebelringe**, **Gemüsebrühe** und **Baby-Spinat** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** Währendessen für den **Zitronen-Joghurt**: **Zitrone** auspressen. In einer kleinen Schüssel etwas **Zitronensaft**, **griechischen Joghurt**, gehackten **Knoblauch**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

**6** **Pitabrote** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Cheddar** bestreuen und im Backofen ca. 5 Min. aufbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist. Anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und vierteln. **Suppe** auf tiefe Teller verteilen, mit **Zitronen-Joghurt** beträufeln und zusammen mit **Käse-Pitabrot** genießen.