



Ash-e Reshteh! Iranische Suppe

mit Käse-Pita-Brot und Zitronenjoghurt



HELLO JOGHURT

Joghurt lebt! Pro Gramm Joghurt leben mindestens 10 Millionen Milchsäurebakterien. Lecker ist er allemal.



Bohnen-Mix



geriebener Cheddar



Pita-Brot



Minze



Zitrone



Joghurt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Kurkuma/Chiliflocken



Frühlingszwiebel



Babyspinat

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Heute machen wir einen Ausflug in die iranische Küche: „Ash“ bedeutet Suppe und als „Reshtesh“ bezeichnet man in Persien dünne Nudeln. Wir haben uns von diesem klassischen Gericht inspirieren lassen, uns jedoch für ein mit Käse überbackenes Pita-Brot als Hauptbestandteil entschieden. Getoppt wird diese bunte, würzig-pikante Suppe mit viel frischem Gemüse und frischen Zitronenjoghurt. Guten Appetit!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **700 ml [1400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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 0,5 cm dicke Ringe schneiden. **Bohnen-Mix** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. 700 ml [1400 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



4 SUPPE KOCHEN

Gehackte **Minze** und **Petersilie**, **Frühlingszwiebelringe** und vorbereitete **Gemüsebrühe** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend **Babyspinat** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 ZWIEBELN BRATEN

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



5 JOGHURT VERFEINERN

Währenddessen für den **Zitronenjoghurt** **Zitrone** auspressen. In einer kleinen Schüssel etwas **Zitronensaft**, **Joghurt**, gehackten **Knoblauch**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.



3 BOHNEN ZUFÜGEN

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



6 ANRICHTEN

Pita-Brot 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 **Zitronenjoghurt** beträufeln und zusammen mit **Käse-Pita-Brot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Minze/Petersilie	10 g	20 g
Frühlingszwiebel	2	4
Bohnen-Mix	1 Dose	2 Dosen
Kurkuma/Chiliflocken 15)	3 g	6 g
Babyspinat	100 g	200 g
Zitrone	½ ☞	1
Joghurt (10 % Fett) 7)	150 g	300 g
Pita-Brot 1)	2 ☞	4
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g

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

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	302 kJ/72 kcal	2717 kJ/644 kcal
Fett	3 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	8 g	73 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	4 g	29 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!