

Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Pinienkernen und käsigem Knoblauch-Ciabatta

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 740 kcal • Tag 5 kochen

17



Ciabattabrötchen



Brokkoli



Ofenkartoffel



Zwiebel



Petersilie glatt



Basilikum



Crème fraîche, Bio



Knoblauchzehe



Zitrone, gewaschen



würziger Gouda, gerieben



Gemüsebrühpulver



Pinienkerne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabattabrötchen 15 18	150 g	225 g	300 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche, Bio 7	100 g	150 g**	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
würziger Gouda, gerieben 7	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10	8 g	12 g	16 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	2,5 g**	3,75 g**	5 g

**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. 690 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	3097 kJ/740 kcal
Fett	6,3 g	43,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	17,6 g
Kohlenhydrate	9,3 g	64,3 g
– davon Zucker	1,7 g	11,6 g
Eiweiß	3,4 g	23,6 g
Salz	0,6 g	4,15 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 **18** Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

EG: Ägypten



1 Gemüse schneiden

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

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und grob würfeln.

Kartoffel schälen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Brokkoli in kleine **Röschen** schneiden.



2 Kräuter hacken

Knoblauch abziehen.

Petersilien und **Basilikumblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In eine kleine Schüssel **geriebenen Käse** und gehackte **Petersilie** geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles gut vermengen.

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen.



3 Suppe kochen

In demselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel, **Kartoffelwürfel** und **Brokkoli** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Gemüse mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühe** und „**Hello Muskat**“ ablöschen und ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



4 Brot aufbacken

Ciabattabrötchen in 1 – 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Brotscheiben mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit dem **Käse-Petersilie-Mix** bestreuen. **Ciabatta** auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 8 Min. knusprig aufbacken.



5 Suppe pürieren

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Crème fraîche zu der **Suppe** geben und in dem Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einigen Spritzern **Zitronensaft** abschmecken.



6 Anrichten

Brokkoli-Kartoffelsuppe in Schüsseln füllen, mit gerösteten **Pinienkernen** und gehacktem **Basilikum** toppen und mit **Knoblauchbrot** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

