



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 42 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

## Feincremige Curry-Gemüse-Suppe

mit Koriander und Pita-Brot

Auf viele elektrische Küchengeräte kann man verzichten, aber ein Pürierstab gehört unbedingt zur Grundausstattung: Für leckere Smoothies und nicht weniger leckere Suppen, die mit Kokosmilch und Curry-Paste an einem kalten Tag für angenehme Wärme im Bauch sorgen. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Zwiebel



Knoblauch



Blumenkohl



Zucchini



Kartoffeln



Rote Chili



Ingwer



Curry-Paste



Pita-Brote



Koriander



Limette



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zwiebel	1	2
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Blumenkohl	1	2
Kartoffeln, Pita-Brote 1)	2	4
Chili, rot ☼	1/2	1
Ingwer	10 g	20 g
Curry-Paste, gelb 15)	1-2 TL	2-3 TL
Zucchini	1	2
Koriander	5 g	10 g
Limette ☼	1/2	1
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

☼ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 643 kcal  
Kohlenhydrate: 82 g  
Fett: 22 g, Eiweiß: 21 g  
Ballaststoffe: 14 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Gemüseribe, Backofen, kleiner Topf, großer Topf, Pürierstab



## 1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Blumenkohl

waschen, putzen und in feine Röschen aufteilen. **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Kartoffeln** schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Chili** waschen, halbieren, Kerne entfernen und sehr fein schneiden. **Ingwerschale** mit einem Löffel abschaben, dann **Ingwer** fein reiben.



**2** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem kleinen Topf 700 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

**3** In einem großen Topf ½ EL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebel** und **Knoblauch** zugeben und 4–5 Min. glasig andünsten. **Blumenkohl**, **Zucchini** und **Kartoffeln** zugeben und ca. 6 Min. mitbraten. **Ingwer** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Dann gelbe **Curry-Paste** einrühren und ca. 2 Min. mitbraten. Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und 10–13 Min. einkochen lassen.



**4** Dann die Suppe vom Herd nehmen und mithilfe eines Pürierstabs zu einer gleichmäßigen cremigen Masse verarbeiten. Mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Falls die Suppe zu dick wird, ein wenig Wasser hinzufügen.

**5** **Pita-Brot** mit **Olivenöl** einpinseln und nach Geschmack mit **Chili** bestreuen, dann im Backofen 4–6 Min. knusprig aufbacken.



**6** **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Limette** in feine Spalten schneiden.

**7** **Curry-Gemüse-Suppe** mit ein wenig **Crème fraîche** in Schüsseln verteilen und mit **Koriander** bestreuen. Zusammen mit **Pita-Brot** und einer **Limettenspalte** genießen!