

# Kürbissuppe mit Tomatenpesto-Schnecken getoppt mit Kürbiskernöl

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 919 kcal • Tag 5 kochen



-  Frischer Butter-Blätterteig
-  Tomatenpesto
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Hokkaido-Kürbis
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Kürbiskerne
-  Kürbiskernöl
-  Gemüsebrühpulver
-  Worcester Sauce
-  Karotte
-  saure Sahne

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Butter\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frischer Butter-Blätterteig <b>7) 15)</b>	1	1,5**	2
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Hokkaido-Kürbis <b>DE   NL   EG</b>	0,66**	1	1
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	20 ml
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
Worcester Sauce <b>11)</b>	8 ml	8 ml	8 ml
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 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. 720 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	3847 kJ/919 kcal
Fett	7,7 g	55,6 g
– davon ges. Fettsäuren	4,3 g	31,2 g
Kohlenhydrate	10,4 g	74,9 g
– davon Zucker	3 g	21,4 g
Eiweiß	3,2 g	23,1 g
Salz	0,61 g	4,42 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) **8)** Eier **10)** Sellerie **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **IL:** Israel



## Gemüse schneiden

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Zwiebel** und **Knoblauchzehe** fein hacken.

**Karotte** schälen und in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

**Kürbis** halbieren und mit einem Löffel entkernen. Zwei Drittel [gesamten | gesamten] **Kürbis** zuerst in ca. 2 cm Streifen und dann in ca. 2 cm Würfel schneiden.



## Schnecken backen

**Teig** von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in 3 cm Scheiben schneiden.

Scheiben mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.



## Gemüse anbraten

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie „springen“. Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen.

**Gehackte Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. **Kürbis** und **Karotte** hinzufügen, weitere 1 – 2 Min. mit anbraten.

Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser\*** und **Brühepulver** ablöschen. Abgedeckt 15 – 20 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Suppe vollenden

Restliche **saure Sahne** zu der **Suppe** geben, **Suppe** im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren und mit ein paar Tropfen **Worcester Sauce** und reichlich **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tip:** Wenn Dir die Suppe zu cremig ist, gib nach und nach noch etwas heißes Wasser\* dazu.



## Schnecken zubereiten

In einer kleinen Schüssel die Hälfte von der **sauren Sahne** mit **Tomatenpesto** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Blätterteig** ausbreiten und gleichmäßig mit der **Tomatencreme** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.

**Geriebenen Hartkäse** gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen.



## Anrichten

**Suppe** in Schüsseln füllen, mit dem **Kürbiskernöl** und **Kürbiskernen** toppen. Zusammen mit **Tomatenpesto-Schnecken** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

