

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

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 791 kcal • Tag 5 kochen

12



Zwiebel



Gemüsebrühpulver



Crème fraîche



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Petersilie glatt



Basilikum



Pinienkerne



Brokkoli



Ofenkartoffel



Ciabattabrötchen



Zitrone, gewachst



würziger Gouda, gerieben



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2,5 g**	3,75 g**	5 g
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Ciabattabrötchen 15) 18)	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
würziger Gouda, gerieben 7)	75 g	100 g	150 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. 700 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	3308 kJ/791 kcal
Fett	6,7 g	47,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	20,4 g
Kohlenhydrate	9,3 g	65,4 g
– davon Zucker	1,6 g	11,5 g
Eiweiß	3,5 g	24,6 g
Salz	0,62 g	4,37 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 **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



1 Kleine Vorbereitung

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.



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-Petersilien-Mix** bestreuen. **Ciabatta** auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 8 Min. knusprig aufbacken.



2 Zwischendurch

Knoblauch abziehen.

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

In eine kleine Schüssel die Hälfte vom **Gouda** 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.



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.



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***, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Muskat**“ ablöschen und ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



6 Anrichten

Brokkoli-Kartoffelsuppe in Schüsseln füllen, mit restlichem **Käse**, gerösteten **Pinienkernen** und gehacktem **Basilikum** toppen und mit dem **Knoblauchbrot** und **Zitronenspalten** 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>

