

Pikante Tomaten-Paprika-Suppe mit überbackenem Käse-Ciabatta

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 816 kcal • Tag 5 kochen



Crème fraîche, Bio



Ciabatta-Brot



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Mozzarella



Basilikum



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gemüsebrühpulver



rote Spitzpaprika



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Pürierstab, 1 Messbecher und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Crème fraîche, Bio 7)	75 g**	100 g	150 g**
Ciabatta-Brot 15)	250 g	375 g**	500 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Mozzarella 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	20 g	20 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 650 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	6,2 g	40,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	21,1 g
Kohlenhydrate	11,7 g	75,8 g
– davon Zucker	2,7 g	17,8 g
Eiweiß	4,8 g	31,5 g
Salz	0,67 g	4,33 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Brot aufbacken

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Ciabatta auf ein Backblech legen und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken. Anschließend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.



4 Brot überbacken

Backofen auf Grillfunktion umstellen.

Knoblauch fein hacken.

Mozzarella fein schneiden.

Ciabatta in Scheiben schneiden, eine Seite mit ein wenig **Öl*** beträufeln und mit **Knoblauch** einreiben. Dann mit **Mozzarella** bestreuen und ca. 3 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



2 Suppe kochen

Gemüsebrühpulver und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** in einen Messbecher geben und zu einer **Brühe** rühren.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in Stücke schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Paprikastücke** darin 5 – 8 Min. anbraten.



5 Suppe pürieren

Nach der Kochzeit **Tomaten-Paprika-Suppe** vom Herd nehmen und **Crème fraîche** einrühren.

Mit einem Pürierstab vorsichtig zu einer gleichmäßigen, cremigen **Suppe** verarbeiten.

Anschließend bei niedriger Hitze noch einmal erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Basilikumblätter fein hacken.



3 Suppe kochen

Paprika mit **Tomaten-Polpa** und vorbereiteter **Brühe** ablöschen.

Mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken und 10 – 15 Min. bei schwacher Hitze abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 Anrichten

Tomaten-Paprika-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit **Hartkäse** und **Basilikum** bestreuen und mit dem überbackenen **Käse-Ciabatta** 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>

