

# Geröstete Paprika-Suppe mit Knoblauch-Ciabatta

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Zeit Sparen | 15 – 25 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen



pikante Paprikasoße



Ciabattabrötchen



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



Kichererbsen



Babyspinat



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
pikante Paprikasoße <b>10)</b>	240 g	320 g	480 g
Ciabattabrötchen <b>15) 18)</b>	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 610 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	2682 kJ/641 kcal
Fett	4,2 g	25,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	12,8 g
Kohlenhydrate	12,1 g	73,3 g
– davon Zucker	2,4 g	14,8 g
Eiweiß	3,7 g	22,5 g
Salz	0,91 g	5,49 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:** **ES:** Spanien

1



2



3



## Brötchen anrösten

**Ciabattabrötchen** waagrecht aufschneiden.

**Knoblauch** abziehen.

In einem großen Topf 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** erhitzen. Die Hälfte **Knoblauch** dazu pressen.

**Brötchen** darin 2 – 3 Min. anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

## Suppe kochen

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

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

**Knoblauch** dazu pressen und ca. 1. Min. anschwitzen.

Mit **Paprikasoße**, **Kochsahne**, „Hello Paprika“, **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml]

**Wasser\*** ablöschen. **Suppe** zum Kochen bringen und **Kichererbsen** dazugeben. Mit **Salz\***, **Zucker\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Spinat** hinzufügen und umrühren, bis er zusammenfällt.

## Anrichten

**Knoblauch-Brötchen** diagonal durchschneiden.

**Kräuter** hacken.

**Suppe** auf Teller verteilen, mit **Knoblauch-Ecken** anrichten und mit **Kräutern** garnieren.

**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>

