

Geröstete Paprika-Suppe mit Kichererbsen und Knoblauch-Ciabatta

extra schnell Kalorien im Blick Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 642 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



pikante Paprikasoße



Ciabattabrötchen



Babypinat



Petersilie, glatt



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Knoblauchzehe



Kochsahne



Gemüsebrühpulver

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- 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

2 Knoblauchpresse, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
pikante Paprikasoße 10)	240 g	320 g	480 g
Ciabattabrötchen 15) 18)	150 g	225 g	300 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	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	2684 kJ/642 kcal
Fett	4,2 g	25,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	12,8 g
Kohlenhydrate	12,1 g	73,4 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



Brötchen anrösten

Ciabattabrötchen waagrecht aufschneiden.

Knoblauch abziehen.

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

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

2



Suppe kochen

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

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

Restlichen **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.

3



Anrichten

Knoblauch-Brötchen diagonal durchschneiden.

Petersilie hacken.

Suppe auf Teller verteilen, mit **Knoblauch-Ecken** anrichten und mit **Petersilie** 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>

