

# 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



Babyspinat



Petersilie, glatt



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Knoblauchzehe



Kochsahne leicht



Gemüsebrühpulver

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



# 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
Babyspinat	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 leicht 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>

