



Leichter kochen,  
besser essen!



4  
KW51  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Brokkoli-Cremesuppe und knuspriges Mehrkornbaguette

Bring mit unserer würzigen Brokkolisuppe wohlige Wärme auf Deinen Suppenteller! Diese Suppe liefert Dir Energie für jeden noch so grauen Wintertag – danach bist Du gestärkt für einen langen Winterspaziergang oder einen Weihnachtsmarktbesuch. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, veggie, kalorienarm,  
ballaststoffreich



Brokkoli



Mehrkornbaguette



Kartoffel



Zwiebel



Schmand



Knoblauchzehe



Basilikum





Petersilie



Muskatnuss

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

mehligk. Kartoffel [Ursprungsl. DE]	1	2
Brokkoli	250 g	500 g
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	½ 	1
Mehrkornbaguette <b>1) 6) 11) 15)</b>	1	2
Basilikum/Petersilie	je 10 g	je 20 g
Schmand <b>7)</b>	75 g 	150 g
gemahlener Muskatnuss <b>15)</b>	1 g	2 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 600 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2462/594	382/92
Fett (g)	25	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	8	1
Kohlenhydrate (g)	57	9
- davon Zucker (g)	7	1
Eiweiß (g)	27	4
Ballaststoffe (g)	14	2
Salz (g)	4	1

**Allergene: 1) Gluten 6) Soja 7) Lactose 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

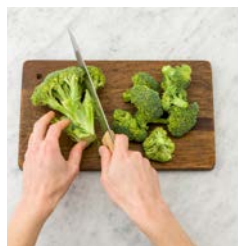
**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Wasserkocher, Backofen, großer Topf, Ofengitter, Pürierstab

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** **Kartoffel** schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Röschen vom **Brokkoli** abtrennen, Strunk schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. 500 ml [1000 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



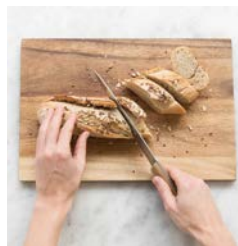
**2** In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** 1 – 2 Min. darin anschwitzen. Zerkleinerte **Kartoffel** und **Brokkoli** (Röschen und Stiel) zugeben, mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen.



**3** In der Zwischenzeit: **Mehrkornbaguette** auf einem Ofengitter auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 8 Min. aufbacken, bis es schön knusprig ist.

**4** Währenddessen: **Basilikum** und **Petersilie** mit Stielen grob hacken (einen Teil für die Dekoration beiseitelegen). Gehackte **Kräuter** und 1 EL [2 EL] **Schmand** in die **Suppe** geben, sobald das **Gemüse** weich ist. **Suppe** mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Muskatnuss** abschmecken.

**5** **Baguette** aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden.



**6** **Brokkoli-Cremesuppe** auf tiefe Teller verteilen, einen Klecks **Schmand** darauf geben und mit den restlichen **Kräutern** garnieren. Zusammen mit den knusprigen **Baguettescheiben** genießen.