



BROKKOLI-CREME-SUPPE MIT SCHMAND,

Mandelblättchen und Vollkorn-Cheddar-Crostini



HELLO BROKKOLI

Einer der Gründerväter der USA, Thomas Jefferson, war ein so begeisterter Brokkoliesser, dass er Samen der Pflanze aus Italien in die USA importierte.



mehligkochende Kartoffel



Brokkoli



geriebener Cheddar



Mandelblättchen



Mehrkornbaguette



Schmand



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

In der Einfachheit liegt so mancher Genuss! Darum gibt es heute eine deftige und schnell zubereitete Brokkoli-Creme-Suppe. Ein weiterer Vorteil: Du benötigst lediglich einen großen Topf sowie Deinen Backofen, um bald schon unsere würzige Brokkolisuppe in Dich hineinzulöffeln. Die knusprigen Vollkorn-Cheddar-Crostini passen perfekt dazu und liefern Dir Energie für jeden noch so grauen Herbst- oder Wintertag. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **500 ml [1000 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 großen Topf** und einen **Pürierstab**.



1 VORBEREITUNG

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 FÜR DIE SUPPE

In einem großen Topf 1 [2] EL **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** 1 – 2 Min. darin anschwitzen. Zerleinerte **Kartoffel** und **Brokkoliröschen** und **-strunk** zugeben, mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen.



4 SUPPE ABSCHMECKEN

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** und **Pfeffer** abschmecken.



5 BROT ÜBERBACKEN

Baguettescheiben mit **Cheddar** bestreuen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 3 – 5 Min. backen, bis der **Käse** zerlaufen ist.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Baguette in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Blätter von **Basilikum** und **Petersilie** abzupfen und grob hacken.



6 ANRICHTEN

Brokkoli-Creme-Suppe auf tiefe Teller verteilen, **Mandelblättchen** und einen Klecks **Schmand** daraufgeben. Zusammen mit **Vollkorn-Cheddar-Crostini** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehligkochende Kartoffel DE	1	2
Brokkoli	1 (klein)	1
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehen ES	½	1
Mehrkornbaguette 1) 6) 11) 15)	1	2
Basilikum/Petersilie	20 g	40 g
Schmand 7)	75 g	150 g
geriebener Cheddar	50 g	100 g
Mandelblättchen 8) 15)	10 g	20 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühe*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2965 kJ/711 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	9 g	62 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	5 g	34 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch 8) Mandeln 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!