



Leichter kochen,
besser essen!



KW21
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Sommerliche Brokkoli-Cremesuppe

mit Mozzarella-Tomaten-Brotstreifen

Dieses Gericht ist die perfekte Mischung aus französisch angehauchter Cremesuppe und italienisch anmutenden Brot-Häppchen. Die gerösteten Kerne geben dem Ganzen einen toll aromatischen Twist. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



Brokkoli



Mozzarella



getrocknete Tomaten



Vollkorn-Toast



Knoblauch



Kürbiskerne



Sonnenblumenkerne



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Brokkoli	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Vollkorn-Toast	6 Scheiben	12 Scheiben
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Kürbiskerne 8) 15)	20 g	40 g
Sonnenblumenkerne 8) 15)	10 g	20 g
Crème fraîche 7)	75 g ⊕	150 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

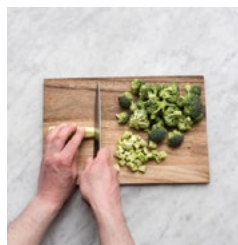
Kalorien: 670 kcal
 Kohlenhydrate: 55 g
 Fett: 37 g, Eiweiß: 30 g
 Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....

Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, Sieb, Schüssel (2), Backpapier, Backblech, Knoblauchpresse, kleine Pfanne, Pürierstab

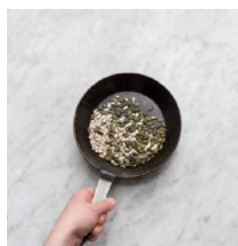


Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Brokkoli in Röschen aufteilen (der Strunk kann gern mitverwendet und kleingeschnitten werden). 500 ml kochendes Wasser und 400 ml **Gemüsebrühe** geben, einmal aufkochen lassen, **Brokkoliröschen** zugeben und ca. 5 Min. weich garen. Nach der Garzeit **Brokkoli** in ein Sieb abgießen, **Brühe** dabei in einer Schüssel auffangen und **Brokkoli** wieder in den Topf geben.

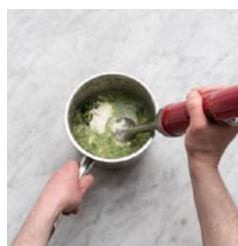


2 Für die **Mozzarella-Brotstreifen:** **Getrocknete Tomaten** abgießen, **Öl** in einer Schüssel auffangen. **Tomaten** klein schneiden. **Toastscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech nebeneinanderlegen, mit **Tomaten-Öl** beträufeln. **Knoblauch** abziehen und auf drei **Toastscheiben** pressen. **Tomatenstücke** darauf verteilen. **Mozzarella** in Scheiben schneiden und darüberlegen. Die übrigen drei **Toastbrotstreifen** darauflegen. Im Backofen für ca. 10 Min. überbacken, in dieser Zeit einmal wenden. Wenn der **Mozzarella** zerlaufen ist und die **Brote** goldbraun gebräunt sind, aus dem Ofen nehmen und kurz beiseitestellen.



3 In einer kleinen Pfanne **Kürbis-** und **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie duften.

4 **Brokkoli** fein pürieren, evtl. etwas **Brühe** zufügen, damit die **Suppe** nicht zu dick wird. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann noch 2 EL **Crème fraîche** unterrühren.



5 Ränder der **Toastbrote** abschneiden, dann in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden. **Brokkoli-Cremesuppe** auf tiefen Tellern verteilen und mit restlicher **Crème fraîche** beträufeln. Mit **gerösteten Kernen** bestreuen und zusammen mit **Mozzarella-Tomaten-Brotstreifen** genießen!