

CREMIGE PETERSILIENWURZEL-PORREE-SUPPE

mit gerösteten Kürbiskernen und Kräuter-Tortillas



HELLO PETERSILIENWURZEL

Die Petersilienwurzel stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wurde schon als Kraftkost für die Gladiatoren im alten Rom aufgetischt.



Tortilla-Wraps



Petersilienwurzel



Kerbel



Porree



Knoblauchzehe



Petersilie



Kürbiskerne



Schmand



Schnittlauch



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Wusstest Du, dass Petersilienwurzel und Porree geschmacklich bestens harmonieren? Wir treten den Beweis an und geben dir ein Rezept, das zudem deine Laune hebt, falls die Frühlingssonne Dich diese Woche im Stich lassen sollte. Die knusprigen, selbst gemachten Kräuter-Tortillas runden die cremige Suppe dabei perfekt ab. Kürbiskerne geben der **ballaststoffreichen** Komposition den letzten Schliff. Kürbiskerne runden die **ballaststoffreiche** Komposition perfekt ab.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 kleine Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, einen **Pürrierstab**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 VORBEREITUNG

Petersilienwurzeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. **Porree** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. **Knoblauch** abziehen. Aus heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



2 GEMÜSE GAREN

In einem großen Topf **Butter*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Knoblauch** hineinpressen, **Porreestreifen** und 1 Prise **Salz*** zugeben und für 4 – 5 Min. anschwitzen. Anschließend **Petersilienwurzelwürfel** zugeben und für weitere 2 – 3 Min. braten lassen. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und alles für 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

In der Zwischenzeit **Kräuteröl** zubereiten.



3 KRÄUTERÖL ZUBEREITEN

Blätter von **Kerbel** und **Petersilie** abzupfen und beides klein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Kräuter** in einer kleinen Schüssel mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



4 FÜR DIE TORTILLAS

Tortilla-Wraps in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Kürbiskerne lassen) und mit dem **Kräuteröl** bestreichen. **Kürbiskerne** ebenfalls auf dem Backblech verteilen und im Backofen für 6 – 8 Min. backen, bis die **Tortillas** knusprig und die **Kürbiskerne** geröstet sind.



5 SUPPE PÜRIEREN

Suppe nach der Garzeit von der Herdplatte nehmen und mit einem Pürrierstab cremig pürieren. **Schmand** einrühren, kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und nochmals bei schwacher Hitze kurz durchwärmen.



6 ANRICHTEN

Petersilienwurzel-Porree-Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit gerösteten **Kürbiskernen** bestreuen, **Kräuter-Tortillas** dazu servieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilienwurzel FR	2	3	4
Porree DE	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	½ ☑	¾ ☑	1
Gemüsebrühe 15)	8 g	12 g	16 g
Kerbel/Petersilie/Schnittlauch	20 g	30 g	40 g
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
Kürbiskerne 15)	20 g	30 g	40 g
Schmand 7)	100 g ☑	150 g ☑	200 g
heißes Wasser*	800 ml	1200 ml	1600 ml
Butter* 7)	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☑ 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. 900 g)
Brennwert	286 kJ/69 kcal	2480 kJ/592 kcal
Fett	4 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	7 g	55 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	3 g	20 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, FR: Frankreich

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

#HelloFreshDE

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!