



Cremige Petersilienwurzel-Porree-Suppe

mit gerösteten Kürbiskernen und Kräuter-Tortillas



HELLO PETERSILIENWURZEL

Petersilienwurzel ist das Gleiche wie Pastinake? Falsch! Petersilienwurzeln sind weitaus kleiner, zudem schmecken sie würzig und – richtig! – nach Petersilie.



Petersilienwurzel



Schmand



Porree



Tortilla-Wraps



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Kerbel



Petersilie



Schnittlauch

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Wusstest Du, dass Petersilienwurzel und Porree geschmacklich bestens harmonieren? Wir treten den Beweis an und geben Dir ein Rezept, das außerdem ideal in die Kategorie „Wohlfühlessen“ passt. Die Cremigkeit der Suppe wird dabei perfekt von den knusprigen, selbst gemachten Kräuter-Tortillas ausgeglichen. Kürbiskerne runden die **kalorienarme** und **ballaststoffreiche** Komposition optimal 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 eine **Knoblauchpresse**, **1 kleine Pfanne**, ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und einen **Pürierstab**.



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.
 800 ml [1600 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



2 GEMÜSE GAREN

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **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 der **Gemüsebrühe** ablöschen und alles für 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 WÄHRENDDESSEN

Blätter von **Kerbel** und **Petersilie** abzupfen und beides klein hacken.
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Kräuter in einer kleinen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **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 **Kräuter-Öl** 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 **Pürierstab** cremig pürieren. **Schmand** einrühren, kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und nochmals bei schwacher Hitze kurz durchwärmen.



6 ANRICHTEN

Petersilienwurzel-Porree-Suppe auf **Teller** verteilen, **Kräuter-Tortilla-Dreiecke** dazu servieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Petersilienwurzel ^{FR}	3	6
Porree (Stange)	1	2
Knoblauchzehe	½ ☞	1
Kerbel/Petersilie/Schnittlauch	10 g	20 g
Kürbiskerne ¹⁵⁾	20 g	40 g
Tortilla-Wraps ¹⁾	2	4
Schmand ⁷⁾	75 g ☞	150 g

Butter* ⁷⁾, Salz*, Gemüsebrühe*, Olivenöl*, Pfeffer*

* 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. 900 g)
Brennwert	269 kJ/64 kcal	2393 kJ/570 kcal
Fett	4 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	7 g	57 g
– davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen ⁷⁾ Milch ¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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!