

Cremige Tomatensuppe mit Basilikumöl

Vegetarisch • 25 Minuten • 468 kcal • Tag 5 kochen

301



Zwiebel



Basilikum



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



rote Spitzpaprika



Tomate



geriebener Hartkäse



Schmand



Basilikumpaste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Pürierstab und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 Personen

| | 2P |
|---|-------|
| Zwiebel DE NL NZ | 1 |
| Basilikum | 10 g |
| stückige Tomaten | 1 |
| Gemüsebrühe 10) | 8 g |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 1 |
| Tomate NL ES MA | 1 |
| geriebener Hartkäse 7) 8) | 20 g |
| Schmand 7) | 200 g |
| Basilikumpaste | 15 ml |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 680 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 289 kJ/69 kcal | 1957 kJ/468 kcal |
| Fett | 5,43 g | 36,81 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 2,69 g | 18,22 g |
| Kohlenhydrate | 3,14 g | 21,26 g |
| - davon Zucker | 2,65 g | 17,92 g |
| Eiweiß | 1,63 g | 11,05 g |
| Salz | 0,554 g | 3,753 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko



Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml **Wasser*** im Wasserkocher.

Zwiebel fein hacken.

Spitzpaprika längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL **Öl*** erhitzen.

Spitzpaprika und **Zwiebel** zufügen und ca. 3 Min. anbraten.



Suppe kochen

Gemüse mit **stückigen Tomaten**, mitgelieferter **Gemüsebrühe** und 400 ml heißem **Wasser*** ablöschen und ca. 10 – 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Währenddessen

Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk und Kerne entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



Suppe pürieren

Topf von dem Herd nehmen, **Schmand** dazu geben und im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Tomaten-Paprika-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit **Hartkäse**, **Basilikum** und **Tomatenwürfeln** bestreuen. Mit **Basilikumpaste** beträufeln und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<https://www.hellofresh.de/freunde>

