



ERFRISCHEND KALTE GURKENSUPPE

mit Knoblauchbrot und Kräuteröl



ADD-ON



Gurke



Apfel



Frühlingszwiebel



Sahnejoghurt



Zitrone



Steinofenbaguette



Gemüsebrühe



Piment d'Espelette



Knoblauchzehe



Dill



Schnittlauch

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Wenn Du Suppen auch so sehr liebst wie wir, dann kannst Du Dich auf diese erfrischende Gurkensuppe freuen, die mit leckerem Kräuteröl verfeinert wird. Genieß diese sommerliche Suppe mit krossem Knoblauchbaguette als Vorspeise oder zum Lunch.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Pürierstab**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Blätter vom **Dill** abzupfen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

Apfel vierteln und Kerngehäuse entfernen.

Gurke und **Apfel** grob in ca. 2 cm große Sücke schneiden.

Zitrone in 4 Spalten schneiden.



4 BAGUETTE BACKEN

Baguette im vorgeheizten Ofen für ca. 5 Min. knusprig aufbacken. Danach aus dem Ofen nehmen und die krosse Oberfläche mit der **Knoblauchzehe** einreiben.

★ **TIPP:** Reibe nur so viel Knoblauch ab, wie Du magst.



2 FÜR DIE SUPPE

In einem hohen Rührgefäß 150 ml kaltes **Wasser*** mit der mitgelieferten **Gemüsebrühe** mischen. **Gurken-** und **Apfelstücke**, **Joghurt**, **Dill**, die **weißen Frühlingszwiebelringe** und 2 EL **Olivenöl*** zur kalten **Brühe** hinzufügen und mit einem Pürierstab fein mixen. **Suppe** mit **Salz*** und **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken und bis zum Anrichten kalt stellen.



5 KRÄUTERÖL MISCHEN

In einer kleinen Schüssel **Piment d'Espelette** mit **Schnittlauchröllchen** und 4 EL **Olivenöl*** mischen. Mit 1 Prise **Salz*** abschmecken und beiseitestellen.



3 FÜR DAS BROT

Baguette waagrecht aufschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Schnittfläche jeweils mit 2 EL **Olivenöl*** beträufeln und einer Prise **Salz*** würzen.



6 ANRICHTEN

Suppe in Schüsseln aufteilen, mit dem **Kräuteröl** beträufeln und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen. **Knoblauchbaguette** und restliche **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Gurke NL BE	1
Apfel DE	1
Frühlingszwiebel DE IT	1
Sahnejoghurt 5)	150 g
Zitrone AR SA	1
Steinofenbaguette 1)	1
Gemüsebrühe	6 g
Piment d'Espelette	2 g
Knoblauchzehe ES	1
Dill/Schnittlauch	20 g
Olivenöl* für Schritt 2 und 3	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	150 ml
Olivenöl* für Schritt 4	4 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	634 kJ/152 kcal	3.073 kJ/735 kcal
Fett	9 g	42 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	15 g	75
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	3 g	15 g
Salz	1 g	2 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

1) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **AR:** Argentinien **SA:** Saudi-Arabien **ES:** Spanien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!