



CROSTINI MIT FORELENTATAR,

dazu kalte Gurkensuppe



HELLO GRANNY SMITH

Nein, wir grüßen nicht unsere Omi. Hinter diesem Namen versteckt sich ein säuerlich schmeckender Apfel, der seinen Ursprung in Australien hat.



geräuchertes Forellenfilet



Gurke



Apfel (Granny Smith)



Zitrone



Frühlingszwiebel



Dill



Joghurt



dunkle Ciabattabrötchen

25 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

leichter Genuss

Tag 1-2 kochen

Öfter mal was Neues! Fisch und Obst? Eine Kombi, die Du unbedingt probieren solltest. Denn der saftig-säuerliche Geschmack der kleinen grünen Kugel harmoniert perfekt mit der geräucherten Forelle. Sicher Dir schnell das letzte Stück! Die Suppe wird mit Gurke und Apfel zum Sommerhit! Der Clou: Sie wird ohne Kochen zubereitet. Lass Dir dieses **LowCarb** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Zitronenpresse**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, einen **Gitterrost** und **1 kleine Schüssel**. Entdecke die **Crostini mit Forellentatar**.



1 SUPPE VORBEREITEN

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren, Kerne herauslöfeln und $\frac{1}{3}$ der **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden. Restliche **Gurke** grob klein schneiden. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen, **2 [4] Apfelviertel** in 1 cm große Würfel schneiden, den Rest ebenfalls grob zerkleinern. **Saft** der **Zitrone** auspressen.



2 KRÄUTER KLEIN SCHNEIDEN

Grüne und weiße Teile der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Dill** abzupfen und grob hacken (ein wenig für die Dekoration beiseitelegen).



3 SUPPE ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß grob zerkleinerte **Apfel- und Gurkenstücke**, **Joghurt**, gehackten **Dill**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** mit dem Pürierstab zu einer **Suppe** pürieren. Mit ein wenig **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Suppe abgedeckt bis zum Anrichten im Kühlschrank kalt stellen.

★ **TIPP:** Sollte die Suppe zu dick sein, füge noch etwas Wasser hinzu.



4 BRÖTCHEN AUFBACKEN

Dunkle Ciabattabrötchen auf einem Gitterrost auf der mittleren Schiene im Backofen 5 – 7 Min aufbacken.



5 FORELLENTATAR

Forellenfilets in 1 cm große Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel **Apfel- und Gurkenwürfel**, **grüne Frühlingszwiebelringe**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** vermischen. **Forellenzwürfel** vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

Aufgebackene **Ciabattabrötchen** halbieren und mit **Forellentatar** belegen. Kalte **Gurkensuppe** auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem **Dill** bestreuen und zusammen mit den **Forellentatar-Crostini** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Gurke BE	1	2
Apfel (Granny Smith) ZA	1	2
Zitrone ES	$\frac{1}{2}$ ☞	1
Frühlingszwiebel DE	1	2
Dill	10 g	20 g
griech. Joghurt (10 % Fett) 7)	200 g	400 g
dunkle Ciabattabrötchen 1)	2	4
geräuchertes Forellenfilet 4)	120 g	240 g

Olivenöl*, Salz*, 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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	289 kJ/69 kcal	1588 kJ/380 kcal
Fett	5 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	5 g	24 g
– davon Zucker	5 g	23 g
Eiweiß	5 g	26 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Fisch 7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien,

ZA: Südafrika

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!