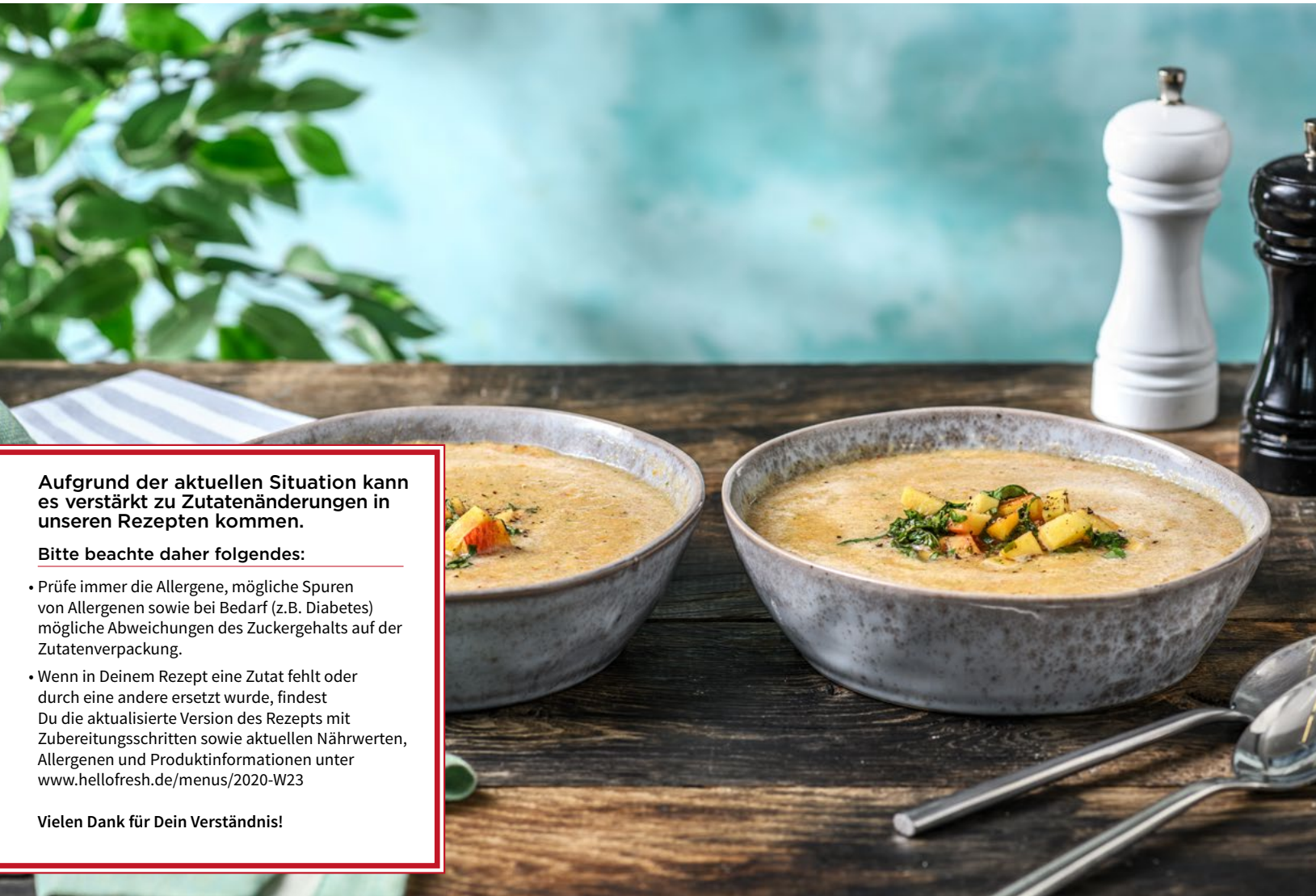




FRISCHER GAZPACHO MIT NEKTARINE, Gurke und Kirschtomaten

ADD-ON



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



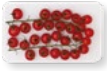
Nektarine



Gurke



Knoblauchzehe



Kirschtomaten



Rotweinessig



Basilikum

20 Minuten

Stufe 1

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 großer Topf**, **1 kleine Schüssel** und **1 Pürrierstab**.



1 BASILIKUM ZUPFEN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und **Basilikumstiele** in einen großen Topf geben. **Knoblauch** abziehen und halbieren.



2 NEKTARINEN SCHNEIDEN

Nektarinen halbieren, Kerne herauslösen und **Nektarinhälften** in grobe Würfel schneiden. Ein **Nektarinviertel** beiseitelegen.



3 GEMÜSE VORBEREITEN

Gurke schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Kirschtomaten, **Nektarinenwürfel**, **Gurke** und **Knoblauch** (nach Geschmack) zu den **Basilikumstielen** in den großen Topf geben.



4 SUPPE MIXEN

200 ml kaltes Wasser*, 1 Paket **Rotweinessig** und 1 EL **Öl*** zum **Gemüse** und den **Nektarinen** geben und mit einem Pürrierstab fein mixen. **Gazpacho** mit **Salz***, **Pfeffer***, 1 Prise **Zucker*** und etwas **Rotweinessig** abschmecken.



5 TOPPINGS ZUBEREITEN

Nektarinviertel in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Basilikumblätter in sehr feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Nektarinenwürfel** und **Basilikumstreifen** mit 1 EL **Öl***, 1 Prise **Zucker**, einem Spritzer **Rotweinessig** und **Pfeffer*** und **Salz*** würzen.



6 ANRICHTEN

Suppe in Schüsseln aufteilen, mit ein wenig **Öl*** beträufeln und mit **Basilikumstreifen** und **Nektarinenwürfeln** toppen.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Nektarine ES IT	2
Gurke ES	1
Knoblauchzehe ES	1
Kirschtomaten	200 g
Rotweinessig 1) 11)	24 ml
Basilikum	10 g
Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL
kaltes Wasser* für Schritt 4	200 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 450 g)
Brennwert	178 kJ/43 kcal	764 kJ/183 kcal
Fett	2,46 g	10,57 g
– davon ges. Fettsäuren	0,24 g	1,05 g
Kohlenhydrate	4,17 g	17,92 g
– davon Zucker	4,03 g	17,31 g
Eiweiß	0,65 g	2,78 g
Salz	0,120 g	0,517 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) Glutenhaltiges Getreide 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at