



FRÜHSOMMERLICHE CREMESUPPE MIT SPARGEL, dazu herzhafte Knoblauch-Kräuter-Schnecken



HELLO MUSKATNUSS

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du viele Gerichte im Nu! Das Gewürz wurde bereits in der Naturmedizin der Antike verwendet.



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kartoffel



Schmand



Muskatnusspulver



weißer Spargel



Porree



Blätterteig



Petersilie



Schnittlauch



Gewürzmischung „Kartoffelknaller“



Gemüsebrühe



Piment d'Espelette

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

leichter Genuss Veggie

Mit diesem Gericht haben wir eine Suppe für den Sommer geschaffen, die trotzdem ein wenig Wohlfühlcharakter bietet. Aus Porree, Kartoffeln und Spargel zauberst Du ein cremiges Süppchen, das mit Schmand und Muskatnuss perfekt abgeschmeckt wird. Dazu gibt es knusprige, Blätterteigschnecken, die Du mit einer herzhaften Knoblauch-Kräuter-Füllung verfeinerst. Sobald der Duft dieses Essens durch Dein Zuhause zieht, haben es alle eilig, an den Tisch zu kommen.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 Deckel**, **1 Pürierstab**, **2 kleine Schüsseln** und **1 großen Topf**.



1 SPARGEL PUTZEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Vom Ende der **Spargelstangen** ca. 2 cm abschneiden und **Spargel** schälen. In einem kleinen Topf mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser***, mitgelieferter **Gemüsebrühe** und **Spargelschalen** eine **Brühe** zubereiten. Den geschälten **Spargel** quer halbieren und die Spitzen schräg in dünne Scheiben schneiden.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen und fein hacken. Gewaschenen **Porree** in Ringe schneiden. **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und gehackte **Zwiebel**, **Kartoffelwürfel**, **Spargelstangen** und **Porree** zugeben und 2 – 3 Min. anschwitzen.



2 KRÄUTERSCHMAND ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Petersilie** und **Schnittlauch** getrennt voneinander fein hacken.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Schmand** abnehmen und beiseitestellen (diesen brauchst du später noch für die **Suppe**).

Gehackte **Petersilie**, **Hälfte** vom **Schnittlauch**, „**Kartoffelknaller**“ und **Knoblauch** in einer kleinen Schüssel mit restlichem **Schmand** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Blätterteig** ausbreiten und gleichmäßig mit **Kräuterschmand** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.



5 SUPPE KÖCHELN

Spargelschalen aus der **Gemüsebrühe** entfernen, **Porreegemüse** mit der **Brühe** ablöschen und abgedeckt ca. 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. In den letzten 8 Min. ein Sieb über den Topf hängen, **Spargelscheiben** darin für die restliche Zeit abgedeckt dämpfen, bis sie weich sind.



3 SCHNECKEN ROLLEN

Teig von der kurzen Seite her zusammenrollen und die Rolle in 3 cm dicke **Schnecken** schneiden. **Schnecken** mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis sie goldbraun sind. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren. In einer kleinen Schüssel **Piment d'Espelette** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** verrühren.



6 ANRICHTEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Schmand** zur **Suppe** geben und **Suppe** im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren, mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Muskatnuss** abschmecken. **Suppe** in Schüsseln füllen, mit dem **Gewürzöl**, **Spargelscheiben** und restlichem **Schnittlauch** toppen. Zusammen mit **Kräuterschnecken** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
weißer Spargel DE	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand 5)	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Kartoffelknaller“	2 g	2 g	2 g
Blätterteig 1)	1	1½	2
Piment d'Espelette	1 g	2 g	2 g
Zwiebel EG	1	1	2
Porree DE BE	100 g	150 g	230 g
Kartoffel DE	1	2	2
Muskatnusspulver	0,5g	0,75g	1 g
Wasser* für Schritt 1	500 ml	750 ml	1.000 ml
Olivenöl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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	795 kJ/190 kcal	3.828 kJ/915 kcal
Fett	13 g	61 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	22 g
Kohlenhydrate	13 g	61 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	3 g	13 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) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

Guten Appetit!