

Kürbissuppe mit Tomatenpesto-Schnecken getoppt mit Kürbiskernöl

Vegetarisch Family Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 947 kcal • Tag 5 kochen

34



Blätterteig



Schmand



Tomatenpesto



geriebener Hartkäse



Kürbis (Hokkaido)



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Gemüsebrühe



Worcester Sauce



Karotte



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

Gut im Haus zu haben

Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Pürierstab und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blätterteig 7 15	1	1,5**	2
Schmand 7	100 g	150 g**	200 g
Tomatenpesto 14	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse 7 8	40 g	60 g	80 g
Kürbis (Hokkaido) DE	400 g	600 g	800 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	20 ml
Gemüsebrühe 10	8 g	12 g	16 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	8 ml
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 720 g)
Brennwert	550 kJ/131 kcal	3964 kJ/947 kcal
Fett	8,58 g	61,83 g
– davon ges. Fettsäuren	4,72 g	34,05 g
Kohlenhydrate	9,76 g	70,39 g
– davon Zucker	2,61 g	18,79 g
Eiweiß	2,91 g	20,95 g
Salz	0,596 g	4,297 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 **14** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **IL:** Israel



1 Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Zwiebel und **Knoblauchzehe** fein hacken.

Karotte schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kürbis halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Kürbishälften zuerst in ca. 2 cm breite Streifen und dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



2 Gemüse anbraten

Kürbiskerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie "springen". Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** für 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. **Kürbis** und **Karotte** hinzufügen, weitere 1 – 2 Min. mit anbraten. Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** und **Brühepulver** ablöschen. Abgedeckt 15 – 20 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 Schnecken zubereiten

In einer kleinen Schüssel die Hälfte vom **Schmand** mit **Tomatenpesto** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Blätterteig ausbreiten und gleichmäßig mit dem **Tomatenschmand** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.

Geriebenen **Hartkäse** gleichmäßig über den **Teig** verteilen.



4 Schnecken backen

Teig von der langen Seite her zusammenrollen und die Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Scheiben mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.



5 Suppe vollenden

Restlichen **Schmand** zu der **Suppe** geben, **Suppe** im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren und mit ein paar Tropfen **Worcester Sauce** und ordentlich **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tip: Wenn Dir die Suppe zu cremig ist, gib nach und nach noch etwas heißes Wasser* dazu.



6 Anrichten

Suppe in Schüsseln füllen, mit dem **Kürbiskernöl** und **Kürbiskernen** toppen. Zusammen mit **Tomatenpesto-Schnecken** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

