

Kürbissuppe mit Tomatenpesto-Schnecken getoppt mit Kürbiskernöl

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



-  Blätterteig
-  Schmand
-  Tomatenpesto
-  geriebener Hartkäse
-  Kürbis (Hokkaido)
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Kürbiskerne
-  Kürbiskernöl
-  Gemüsebrühe
-  Worcester Sauce
-  Karotte

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, Gemüeschäler, 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 NL EG	1	1	1
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 DK	1	2	2

**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 **EG:** Ägypten **DK:** Dänemark



Gemüse schneiden

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 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.



Schnecken backen

Teig von der langen Seite her aufrollen 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.



Gemüse anbraten

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

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 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.



Suppe vollenden

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

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



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 auf dem **Teig** verteilen.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

