



PASTINAKEN-MARONEN-SUPPE

mit frischen Kräutern und knusprigem Baguette



HELLO MARONEN

Mit Maronen kannst Du in der Küche wunderbar experimentieren und daraus Suppen, Nachtische, Vorspeisen, Kuchen, Pürees oder Desserts zaubern.



gegerate Maronen



Pastinake



Kartoffel



Lorbeerblatt



Vollmilch



Schnittlauch



grüne Kresse



Zitrone



Muskatnusspulver



Fitnessstange

30 Minuten

Stufe 1

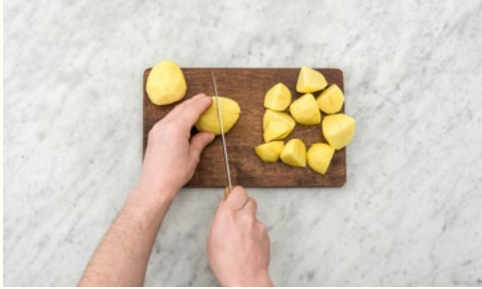
Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Unsere aromatische Pastinaken-Maronen-Suppe schenkt Dir heute wohlige Wärme von innen. Wenn Du die Augen schließt, einen Löffel von unserer Suppe kostest und die milden Nussaromen schmeckst, dann weißt Du: Die Welt ist in Ordnung. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Geschmackserlebnis schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **700 ml [1400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Backblech** und einen **Pürierstab**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Kartoffeln und **Pastinake** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Maronen grob zerkleinern.

700 ml [1400 ml] heiße

Gemüsebrühe vorbereiten.



2 SUPPE KOCHEN

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Butter** erwärmen, ½ der gehackten **Maronen** sowie **Kartoffel-** und **Pastinakenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Anschließend mit **Gemüsebrühe** ablöschen, **Lorbeerblatt** zufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.



3 EINLAGE VORBEREITEN

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **Kresse** vom Wurzelballen abschneiden. **Zitrone** halbieren.



4 BROT AUFBACKEN

Fitnessstange auf ein Backblech geben und im Backofen 8 – 9 Min. aufbacken.



5 SUPPE VOLLENDEN

Nach der Kochzeit: **Lorbeerblatt** entfernen, **Milch** zufügen und **Suppe** mit einem Pürierstab cremig pürieren. Anschließend mit etwas **Zitronensaft, Salz, Pfeffer** und **0,5 g [1 g] Muskatnusspulver** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Pastinaken-Maronen-Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit restlichen gehackten **Maronen, Kresse** und **Schnittlauch** bestreuen. **Fitnessstange** in Scheiben schneiden und dazu genießen.

★ **TIPP:** *Muskatnuss ist intensiv im Geschmack. Taste Dich langsam heran.*

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|---------------------------|----------|--------|
| gekochte Maronen | 100 g | 200 g |
| Pastinaken | 1 | 2 |
| mehlig kochende Kartoffel | 3 | 6 |
| Lorbeerblatt | ½ ☑ | 1 |
| Vollmilch (3,8 % Fett) 7) | 125 ml ☑ | 250 ml |
| Schnittlauch | 10 g | 20 g |
| grüne Kresse | 25 g | 50 g |
| Zitrone | ½ ☑ | 1 |
| Muskatnusspulver 15) | 0,5 g ☑ | 1 g |
| Fitnessstange 1) 6) | 1 | 2 |

Gemüsebrühe*, Salz*, Pfeffer*, Butter 7)

* 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 | PORTION (ca. 900 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 293 kJ/70 kcal | 2658 kJ/635 kcal |
| Fett | 2 g | 18 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 6 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 87 g |
| – davon Zucker | 2 g | 11 g |
| Eiweiß | 3 g | 27 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 15 g |
| Salz | 1 g | 3 g |

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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