



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW06
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Pastinaken-Maronen-Suppe

mit frischen Kräutern und knusprigem Baguette

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 Geschmackserlebnis schmecken!



30 min.



Stufe 1

vegie, schnell, kalorienarm,
ballaststoffreich



Mehrkorn-Baguette



Kartoffeln



Maronen



Pastinake



Zitrone



Milch



Kresse



Schnittlauch



Muskatnuss



Lorbeerblatt

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

mehligk. Kartoffeln (Ursprungs. DE)	3	6
Pastinaken (Ursprungs. NL)	1	2
vorgegarte Maronen	100 g	200 g
Lorbeerblatt	1	1
Schnittlauch	10 g	20 g
Kresse	25 g	50 g
Mehrkorn-Baguette 1)	1	2
Zitrone (Ursprungs. ES)	½ ⊕	1
Milch 7)	125 ml ⊕	250 ml
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 900 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2659/645	285/69
Fett (g)	17	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	6	1
Kohlenhydrate (g)	86	9
- davon Zucker (g)	7	1
Eiweiß (g)	26	3
Ballaststoffe (g)	13	1
Salz (g)	3	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, Butter 7), Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, großer Topf (mit Deckel), Backblech, Pürierstab



Vorbereitung: Obst und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 700 ml [1400 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kartoffeln und Pastinake schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Maronen grob zerkleinern. 700 ml [1400 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten.

2 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 Währenddessen: **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden, **Kresse** abschneiden. **Mehrkorn-Baguette** auf ein Backblech geben und im Backofen 8 – 9 Min. aufbacken. **Zitrone** halbieren.

4 Nach der Kochzeit: **Lorbeerblatt** entfernen, **Milch** zufügen und **Suppe** mit einem Pürierstab cremig pürieren. Anschließend mit etwas **Zitronensaft, Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken.

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

