



# SCHARFE BROKKOLI-ERBSEN-SUPPE

mit knusprigem Brokkolini und Fladenbrotstreifen



## HELLO BROKKOLINI

Die Entwicklung von Brokkolini wurde gemeinsam von Japan und den USA übernommen und hat insgesamt stolze acht Jahre gedauert.



Mini-Fladenbrot



Zwiebel



Brokkoli



Brokkolini



grüner Chili



Gewürzmischung



Erbsen



Schnittlauch



Crème fraîche

- 30 Minuten
- Stufe 1
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss

Wir essen grün! Mit dieser originellen Suppe, die voller Vitamine und Ballaststoffe steckt, wertest Du Deine Gemüsebilanz für den Tag kräftig auf. Wir hatten eine Menge Spaß in unserer Suppenküche mit Brokkoli, Erbsen, grünem Chili und dem Trendgemüse Brokkolini und hoffen, dass Du genauso vom **ballaststoffreichen** und leckeren Resultat begeistert bist wie wir!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **500 ml [1000 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **Backpapier**, ein **Backblech** und einen **Pürierstab**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Röschen vom **Brokkoli** schneiden. **Brokkolistrunk** schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Vom Strunk des **Brokkolini** 1 cm abschneiden und längs halbieren. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



## 2 BROKKOLINI BACKEN

**Brokkolini** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fladenbrot** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen und im Backofen 15 – 20 Min. backen.



## 4 FÜR DIE FLADENBROTSTREIFEN

**Schnittlauch** in 1 cm lange Röllchen schneiden. **Fladenbrot** in dünne Streifen schneiden. In den letzten 5 Min. der Brokkolini-Backzeit **Fladenbrotstreifen** zum **Brokkolini** in den Backofen geben.



## 5 SUPPE VERFEINERN

**Crème fraîche** zur **Suppe** geben und **Suppe** mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. **Erbsen** zugeben und nochmals 5 Min bei geringer Hitze köcheln lassen.



## 3 SUPPE GAREN

In einem großen Topf 1 TL [1 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelscheiben**, **Chilistreifen** (**Vorsicht: scharf!**) und **Brokkoliröschen** und **-strunk** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit 500 ml [1000 ml] heißem **Wasser** ablöschen, **Gewürzmischung** und 1 TL [½ EL] **Gemüsebrühe** zugeben und mit aufgesetztem Deckel 10 – 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Brokkoli-Erbsen-Suppe** auf tiefe Teller verteilen und gebackenen **Brokkolini** darauf anrichten. **Schnittlauchröllchen** darüber streuen und zusammen mit **Fladenbrotstreifen** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Brokkoli	1 (klein)	1
Brokkolini	200 g	400 g
grüner Chili NL	½ ☞	1
Gewürzmischung „Cajun“ 15)	4 g	8 g
Schnittlauch	10 g	20 g
Mini-Fladenbrot 1)	1	2
Crème fraîche 7)	75 g ☞	150 g
lose Erbsen	100 g	200 g

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\* 7), Gemüsebrühe\*

\* 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. 700 g)
Brennwert	296 kJ/71 kcal	2184 kJ/521 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	8 g	56 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	3 g	16 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

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



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

# guten Appetit!