



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW09
2017

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Cremige Süßkartoffelsuppe mit Ziegenfrischkäse und Kürbiskernen

Wir lieben Suppen, denn sie sind schnell zubereitet, liefern jede Menge Nährstoffe und wärmen Dich von innen! Unsere cremige Süßkartoffelsuppe hat es uns ganz besonders angetan. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie,
ballaststoffreich, glutenfrei



Süßkartoffel



Kartoffel



Ziegenfrischkäse



Karotte



Orange



Kürbiskerne



rote Zwiebel



Ingwer



Knoblauchzehe



Petersilie



Kreuzkümmel

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Süßkartoffel [Ursprungsst. US]	1	2
Kartoffel [Ursprungsst. DE]	1	2
Karotten [Ursprungsst. NL]	2	4
rote Zwiebel [Ursprungsst. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsst. ES]	1	2
Ingwer [Ursprungsst. CN]	2 cm	4 cm
Orange [Ursprungsst. EG]	1	2
Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Petersilie	5 g 	10 g
Ziegenfrischkäse 7)	150 g	300 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 1000 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2333/560	224/54
Fett (g)	22	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	9	1
Kohlenhydrate (g)	64	6
- davon Zucker (g)	10	1
Eiweiß (g)	19	2
Ballaststoffe (g)	9	1
Salz (g)	6	1

Allergene: 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, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Saftpresse, großer Topf (mit Deckel), kleine Pfanne, Pürierstab



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 600 ml [1200 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 Süßkartoffel, Kartoffel und Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Orange auspressen. 600 ml [1200 ml] **Gemüsebrühe** vorbereiten.



2 In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen. Gehackte Zwiebel, Knoblauch, Ingwer (**Achtung: scharf!**) und Kreuzkümmel darin 1 Min. anbraten. Kartoffel-, Süßkartoffel- und Karottenstücke zugeben und alles 2 Min. braten. Mit **Orangensaft** und **Gemüsebrühe** ablöschen und abgedeckt 12 – 15 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 Währenddessen **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Anschließend vom Herd nehmen. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

4 Sobald die **Kartoffelwürfel** weich sind, 1 [2] gehäuften EL **Ziegenfrischkäse** dazugeben und **Gemüse** mit einem Pürierstab zu einer cremigen **Suppe** pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 **Süßkartoffelsuppe** in Schüsseln füllen, restlichen **Ziegenfrischkäse** darüber verteilen, mit **Kürbiskernen** und **Petersilie** bestreuen und genießen.