



SCHARFE TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE MIT GARNELEN

und überbackenem Käseciabatta

EXTRA LECKERBISSEN

HELLO GARNELEN



Ciabatta



gelbe Paprika



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Mozzarella (Bocconcino)



Basilikum



Hartkäse ital. Art



Gemüsebrühe



Sambal Oelek



Garnelen



Crème fraîche



20 [25|25] Min.

25 [35|35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

HelloExtra! Deine **scharfe** Tomaten-Paprika-Suppe erfährt heute ein Upgrade durch knusprig angebratene, zarte Garnelen. So verwöhnst Du Dich – gerade an kälteren oder verregneten Abenden. Durch die Menge an Gemüse und die Kombination mit selbstgemachtem Käseciabatta erhältst Du hier einen **ballaststoffreichen** Klassiker, der Dich noch dazu nicht einmal lange an den Herd bindet. Super einfach und super lecker! Lass es Dir schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Gitterrost**, **1 Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZERKLEINERN

Hartkäse halbieren und in den Mixtopf geben. Blätter vom **Basilikum** abzupfen, **Basilikumblätter** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mozzarella jeweils in 4 Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in die zweite kleine Schüssel umfüllen.



4 BROT ÜBERBACKEN

Blech mit **Ciabattabrot** aus dem Ofen holen und Backofen auf Grillfunktion umstellen. **Knoblauch** abziehen und halbieren. **Ciabatta** in Scheiben schneiden. **Ciabattascheiben** mit der Schnittfläche des **Knoblauchs** einreiben und wieder auf das Backblech legen. Dann mit zerkleinertem **Mozzarella** bestreuen und ca. 3 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen überbacken, bis der **Käse** zerlaufen ist.



2 CIABATTA VORBACKEN

Ciabatta auf einen Gitterrost legen und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken. Danach herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Währenddessen mit dem Kochen der **Suppe** beginnen.



5 GARNELEN BRATEN

Öl* in einer großen Pfanne erhitzen und **Garnelen** 3 – 7 Min. braten, bis sie durchgegart sind. **★ Tipp 1:** *Garnelen nach dem Braten sofort aus der Pfanne nehmen, damit sie knackig bleiben.*

Nach der Kochzeit **Crème fraîche** in den Mixtopf zugeben und **55 Sek./Stufe 5-7-9-10** schrittweise ansteigend cremig pürieren. **Suppe** nach Geschmack mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Sambal Oelek** abschmecken. (siehe **★ Tipp 2**)



3 SUPPE KOCHEN

Paprika vierteln, entkernen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Danach **Kirschtomaten**, **Gemüsebrühe**, **Salz***, **Pfeffer***, 1 Prise **Zucker*** und **Wasser*** zugeben. Je nach gewünschter Schärfe ein wenig **Sambal Oelek** zufügen. Dann **15 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen das **Käseciabatta** und die **Garnelen** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Paprika-Suppe in Schüsseln verteilen, mit **Garnelen** toppen, mit zerkleinertem **Basilikum-Hartkäse** bestreuen und mit überbackenem **Käseciabatta** genießen.

★ Tipp 2: *Wenn Du heiße Flüssigkeit im Thermomix pürierst, erhöhe langsam die Geschwindigkeit und reduziere die Geschwindigkeit in umgekehrter Reihenfolge von Stufe 10 auf 5 - 3 - 1 - 0 nach dem Pürieren.*

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	30 g	40 g
Basilikum	5g	7 ½g	10
Mozzarella (Bocconcino 5)	125 g	190g	250 g
Ciabatta (brötchen 1)	250 g	300 g	500 g
gelbe Paprika ES NL	1	1 (groß)	2
Kirschtomaten	400 g	1	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Sambal Oelek	7 ½g	10 g	15 g
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Crème fraîche 5)	75 g	112g	150 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	300 g	400 g	500 g
Öl* für Schritt 5	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ 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. 650 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3.243 kJ/775 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	12 g	73 g
- davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	7 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederland

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 030 568 39 568 | kundenservice@helfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at