



# TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE MIT GARNELEN

und überbackenem Käse-Ciabatta



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W18](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W18)

Vielen Dank für Dein Verständnis!

EXTRA  
LECKERBISSEN

GARNELEN



Ciabatta[brötchen]



Paprika



Kirschtomatenpolpa



Knoblauchzehe



Mozzarella



Basilikum



geraspelter Hartkäse



Garnelen



Gemüsebrühe



Crème fraîche



Sriracha-Soße

20 [25 | 25] Min. 25 [35 | 35] Min.

+

Stufe 2

Thermomix kocht

11

2 Tag 1 - 2 kochen

thermomix



# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
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 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 ZERKLEINERN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und **Basilikumblätter** in den Mixtopf geben. **Geraspelt Hartkäse** 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.



## 2 CIABATTA VORBACKEN

**Ciabatta** auf ein Gitterrost geben und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken. Danach herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

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



## 3 SUPPE KOCHEN

**Paprika** vierteln, entkernen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Danach **Kirschtomaten**, **Gemüsebrühe**, **Salz\***, **Pfeffer\***, 1 Prise **Zucker\*** und 300 g [400 g | 500 g] **Wasser\*** zugeben. Je nach gewünschter Schärfe ein wenig **Sriracha** zufügen und **15 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Käse-Ciabatta** zubereiten.



## 4 BROT ÜBERBACKEN

Gitterrost mit **Ciabatta** 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.



## 5 GARNELN BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Garnelen** 3 – 7 Min. braten, bis sie durchgegart sind. **★ TIPP:** Garnelen nach dem Braten sofort in eine kleine Schüssel umfüllen, damit sie knackig bleiben.

Nach der Kochzeit **Crème fraîche** in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend **55 Sek./Stufe 5-7-9-10** cremig pürieren. **Suppe** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) abschmecken. **★ TIPP:** Beim Pürieren heißer Flüssigkeit im Thermomix® langsam die Geschwindigkeit erhöhen und dann in umgekehrter Reihenfolge nach dem Pürieren reduzieren.



## 6 ANRICHTEN

**Tomaten-Paprika-Suppe** in Schüsseln verteilen, mit zerkleinertem **Basilikum-Hartkäse** und **Garnelen** bestreuen und zusammen mit überbackenem **Käse-Ciabatta** genießen!

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

|                                 | 2P             | 3P      | 4P    |
|---------------------------------|----------------|---------|-------|
| Ciabatta[brötchen] 1)           | 250 g          | 300 g   | 500 g |
| Gemüsebrühe                     | 4 g            | 6 g     | 8 g   |
| gelbe Paprika ES   NL   IL   BE | 1              | 2       | 2     |
| Kirschtomatenpolpa              | 1              | 1       | 2     |
| Sriracha-Soße 11)               | 8 ml           | 15 ml   | 15 ml |
| Knoblauchzehe ES                | ½ ☉            | ¾ ☉     | 1     |
| Mozzarella 5)                   | 1              | 1½ ☉    | 2     |
| Crème fraîche 5)                | 75 g ☉         | 100 g ☉ | 150 g |
| Garnelen 14)                    | 200 g          | 300 g   | 400 g |
| Basilikum                       | 10 g           | 10 g    | 10 g  |
| Hartkäse geraspelt 5)           | 20 g           | 20 g    | 40 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           | 1½ EL   | 2 EL  |
| Salz*, Pfeffer*                 | 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.

| DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.) | 100 g          | PORTION (ca. 800 g) |
|---|----------------|---------------------|
| Brennwert   | 402 kJ/96 kcal | 3.184 kJ/761 kcal   |
| Fett  | 4,48 g         | 35,42 g             |
| – davon ges. Fettsäuren   | 2,35 g         | 18,57 g             |
| Kohlenhydrate   | 9,44 g         | 74,74 g             |
| – davon Zucker  | 1,01 g         | 7,98 g              |
| Eiweiß  | 5,70 g         | 45,10 g             |
| Salz  | 0,458 g        | 3,629 g             |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 14) Krebstiere  
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien IL: Israel BE: Belgien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 18 | 11 HelloFRESH