



WÄRMENDE ROSENKOHLCREMESUPPE

mit knusprigen Schinkenspeckwürfeln und Baguette



HELLO ROSENKOHL

Rosenkohl regt dank der enthaltenen Bitterstoffe unsere Verdauungssäfte sowie die Enzyme in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an.



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kartoffeln



Rosenkohl



Schmand



Muskatnusspulver



Baguette



Schinkenspeck



Hühnerbrühe

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf, 1 Pürierstab, 1 Backblech** und **1 kleine Pfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

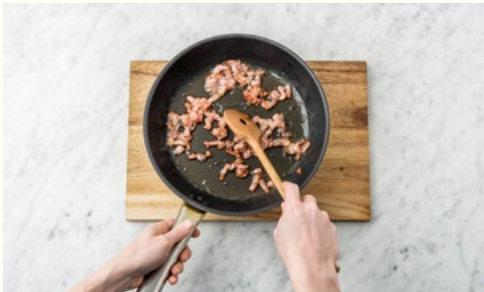
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohl**röschen entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

Mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser** und der mitgelieferten **Hühnerbrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



4 SPECK ANBRATEN

Währenddessen in einer kleinen Pfanne **Schinkenspeckwürfel** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. knusprig braten.



2 FÜR DIE SUPPE

In einem großen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** sowie **Kartoffelwürfel** und **Rosenkohlhälften** zugeben und 2 – 3 Min. anschwitzen. Mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** ablöschen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. **Suppe** anschließend vom Herd nehmen.



5 SUPPE VOLLENDEN

Schmand und **Muskatnusspulver** nach Geschmack zur **Suppe** hinzufügen. **Suppe** mit einem Pürierstab cremig pürieren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** *Muskatnuss ist sehr intensiv im Geschmack, taste Dich beim Würzen daher langsam heran.*



3 BAGUETTE AUFBACKEN

Baguette auf einem Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen 8 Min. aufbacken.



6 ANRICHTEN

Rosenkohlsuppe in Schüsseln füllen und mit **Speckwürfeln** garnieren. **Baguette** in Scheiben schneiden und dazu servieren.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kartoffeln	2	3	4
Rosenkohl	150 g	250 g	300 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Baguette 1)	1	1½	2
Schinkenspeck	100 g	160 g	200 g
Schmand 5)	150 g	150 g	300 g
Muskatnusspulver	0,5 g	0,75 g	1 g
Wasser* für Schritt 1	500 ml	750 ml	1.000 ml
Öl* für Schritt 2	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	697 kJ/167 kcal	3.389 kJ/810 kcal
Fett	7 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	19 g	91 g
– davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	5 g	23 g
Salz	1 g	3 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at