



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 13 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf 2015

Linsensuppe mit Krakauer, dazu mit Parmesan überbackenes Baguette

Herzhaft und schmackhaft ist das Motto bei dieser Linsensuppe mit Krakauer. Und dazu dieses knusprige Baguette mit Parmesan. Einfach ein Gedicht. Uns hat es sehr gut geschmeckt und so manchen trüben Tag in Berlin versüßt. Guten Appetit.



40 min.



Stufe 2



Zwiebel



Porree



Knoblauch



Thymian



Petersilie



Staudensellerie



Karotten



Krakauer



Kreuzkümmel



Rote Linsen



Baguette



Parmesan



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	½	1
Porree	1	2
Karotten	2	4
Knoblauch (solo)	¼	¼
Thymian	5 g	10 g
Petersilie	5 g	10 g
Staudensellerie	1 Stange	2 Stangen
Krakauer 15)	2	4
Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Rote Linsen 15)	150 g	300 g
Baguette 1)	1	2
Parmesan 7)	20 g	40 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal
Kohlenhydrate: 53 g,
Fett: 26 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben

Butter, (Gemüse-)Brühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Ofen, großer Topf, Reibe



1 Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 EL **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur erreichen kann. **Zwiebel** abziehen und fein hacken. **Porree** gründlich waschen, Wurzeln abschneiden, nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Thymian** und **Petersilie** einzeln waschen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen. **Staudensellerie** waschen und fein hacken. **Karotten** waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. **Krakauer** in Scheiben schneiden. 800 ml **Brühe** zubereiten.



2 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** in einem großen Topf erwärmen. **Zwiebeln**, **Porree**, **Knoblauch**, **Thymian** sowie **Kreuzkümmel** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze dünsten. **Karotten** und **Sellerie** zugeben, ca. weitere 10 Min. schmoren lassen. **Linsen** zugeben und kurz mitbraten. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind. In den letzten 3–4 Min. der Garzeit **Krakauer** zum Erwärmen zugeben.



3 **Baguette** im Ofen nach Packungsangabe zubereiten. **Parmesan** fein reiben. Wenn das Baguette fertig ist, den Ofen auf Grillfunktion umschalten.



4 Zimmerwarme **Butter** mit 1 TL **Senf** und **Parmesan** vermengen. **Baguette** vorsichtig in Scheiben schneiden. Mit der **Senf-Parmesan-Mischung** bestreichen und ca. 3 Min. auf dem höchsten Einschub im Ofen knusprig überbacken.

5 **Suppe** in Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen, einen Klecks **Joghurt** daraufgeben, mit Petersilie bestreuen und mit dem **Parmesan-Baguette** genießen.