



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



Teile deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)KW 452015

Köstliche Gemüse-Linsen-Suppe mit überbackenem Kräuterbutter-Baguette

Linsen sind bei uns fast ein wenig in Vergessenheit geraten und nur noch in Form indischer Dhals bekannt. Dabei eignen sie sich bestens für sämige und nahrhafte Herbstsuppen, die sich zudem, im Gegensatz zu Bohnen, schnell kochen lassen. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 3



Zwiebel



Knoblauch



Karotten



Pastinake



Chili



Linsen



Grünkohl



Gewürzmischung



passierte Tomaten



Petersilie Rosmarin



Baguette



Gratinkäse



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Karotten	2	4
Pastinake, Chili	1	2
Linsen	150 g	300 g
Grünkohl, Gratinkäse 7)	100 g	200 g
Gewürzmischung 15)	3,5 g	7 g
Schmand 7) ⊕	75 g	150 g
Baguette 1)	1	2
Tomaten, passiert	500 g	1000 g
Petersilie/Rosmarin	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 801 kcal
Kohlenhydrate: 80 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 42 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter, Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb (2), kleiner Topf, großer Topf, Backpapier, Backblech, Pürierstab



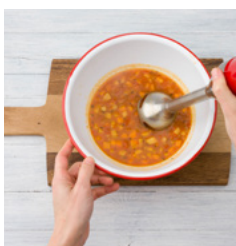
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 15 g **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen kann.



2 **Zwiebel** und **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. **Karotten** und **Pastinake** schälen und fein würfeln. **Chili** waschen, halbieren, Kerne entfernen und je nach gewünschter Schärfe fein hacken. **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Grünkohl** waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. In einem kleinen Topf 700 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



3 In einem Topf ½ EL **Butter** und 1 EL **Olivenöl** erwärmen. **Karotten**, **Pastinaken** und **Zwiebeln** darin ca. 5 Min. andünsten. **Knoblauch**, **Chili** und **Gewürzmischung** zugeben und ca. 30 Sek. mitbraten. Mit **passierten Tomaten** ablöschen und ca. 2 Min. unter Rühren einkochen lassen. **Linsen**, **Gemüsebrühe** und 200 ml Wasser zugeben. Bei mittlerer Hitze 20–25 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Linsen** weich genug sind.



4 **Petersilie** und **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit der **Butter** vermischen. **Baguette** quer in Stücke schneiden, mit **Kräuterbutter** bestreichen und mit **Gratinkäse** bestreuen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 5 Min. im Ofen backen.

5 300 ml **Suppe** in eine Schüssel umfüllen und diese mithilfe eines Pürierstabs zu einer cremigen Masse verarbeiten (Vorsicht: heiß!). Dann die pürierte **Suppe** zusammen mit dem **Grünkohl** in den großen Suppentopf zurückgeben und noch einmal ca. 10 Min. alles zusammen weiterköcheln. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Gemüse-Linsen-Suppe** in Suppenschüsseln verteilen, mit einem Klecks **Schmand** garnieren und zusammen mit dem überbackenen **Kräuterbutter-Baguette** genießen!