



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 53 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

Herzhafte Linsensuppe mit Krakauer, dazu überbackenes Käse-Baguette

Herzhaft und schmackhaft ist das Motto bei dieser Linsensuppe mit Krakauer. Dazu das knusprige Baguette mit Parmesan überbacken, einfach ein Gedicht. Uns hat es sehr gut geschmeckt und den trüben Tag in Berlin versüßt. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 3



rote Linsen



Zwiebel



Porree



Knoblauch



Thymian



Petersilie



Staudensellerie



Karotten



Krakauer



Kreuzkümmel



Baguette



Parmesan



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Linsen, rot	150 g	300 g
Zwiebel	1/2	1
Porree, Baguette 1) 15)	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Thymian, Petersilie	5 g	10 g
Staudensellerie (Stange) 9)	1	2
Karotten	2	4
Krakauer 15)	2	4
Kreuzkümmel 15)	2 g	4 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

9) Sellerie 15) Kann

Allergene enthalten
(bitte Verpackungshin-
weise beachten)

Nährwerte pro Person

Kalorien: 858 kcal

Kohlenhydrate: 80 g

Fett: 37 g, Eiweiß: 47 g

Ballaststoffe: 17 g

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

Butter, (Gemüse-)Brühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, großer Topf (2), Käseibe



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 EL **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen. **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



2 **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Porree** gründlich waschen, Wurzeln abschneiden, weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. **Thymian** und **Petersilie** getrennt voneinander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. **Staudensellerie** waschen, Enden abschneiden und fein würfeln. **Karotten** waschen, schälen und klein schneiden. **Krakauer** in Scheiben schneiden. 800 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



3 In einem zweiten großen Topf 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Zwiebel**, **Porree**, **Knoblauch**, **Thymian**, **Kreuzkümmel**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und ca. 5-7 Min. bei schwacher Hitze unter Rühren andünsten. **Karotten** und **Sellerie** zugeben und ca. 10 Min. weiterschmoren lassen. **Linsen** zugeben und kurz mitbraten. Dann mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen, bis **Linsen** noch bissfest sind. In den letzten 3-4 Min. der Garzeit **Krakauer** zum Erwärmen dazugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 In der Zwischenzeit: **Baguette** im Backofen 8-10 Min. aufbacken. Danach herausnehmen und Ofen auf Grillfunktion umstellen.

5 **Parmesan** fein reiben. **Butter** mit 1 TL **Senf** und **Parmesan** vermischen. Leicht abgekühltes **Baguette** schräg in Scheiben schneiden. Mit der **Senf-Parmesan-Mischung** bestreichen und ca. 2-3 Min. auf dem höchsten Einschub im Ofen knusprig überbacken.

6 **Linsensuppe** in Suppenschüsseln verteilen, einen Klecks **Joghurt** darauf geben und mit **Petersilie** bestreuen. Dann zusammen mit **Käse-Baguette** genießen!