



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW14  
2016

## Grün trifft pikant: Cremige Erbsensuppe mit Geflügel-Salami-Pralinen und marinierter Petersilienwurzel

Die klassische Erbsensuppe neu interpretiert: Wunderbar cremig, mit frischem Pesto, marinierter Petersilienwurzel und Salami-Pralinen wartet sie darauf, Dich zu überraschen. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Geflügel-Salami-Pralinen



Grüne Erbsen



Petersilienwurzeln



Ciabatta-Brötchen



Zwiebel



Knoblauch



Ahornsirup



Gewürzmischung



Cashewkerne



Petersilie



Basilikum



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Ciabatta-Brötchen 1)	2	4
Petersilienwurzeln	3	6
Grüne Erbsen	200 g	400 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch	¼ ⊕	¼ ⊕
Ahornsirup	20 ml	20 ml
Gewürzmischung „Kräuter der Provence“ 15)	3 g	6 g
Cashewkerne 15)	25 g	50 g
Petersilie/Basilikum	20 g	40 g
Zitrone	½ ⊕	1
Geflügel-Salami-Pralinen	70 g	140 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Allergene

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

### Nährwerte pro Person

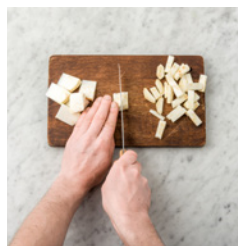
Kalorien: 551 kcal  
Kohlenhydrate: 77 g  
Fett: 17 g, Eiweiß: 26 g  
Ballaststoffe: 13 g

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

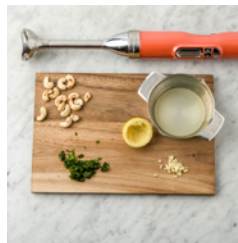
Gemüsebrühe, Butter 7), Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Sieb, kleiner Topf, großer Topf, Schüssel  
kleine Pfanne, Zitronenpresse, hohes Rührgefäß, Stabmixer

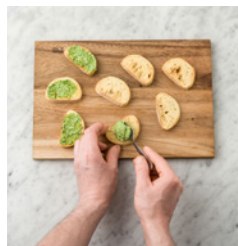


**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. **Ciabatta-Brötchen** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Blech verteilen, dabei etwas Platz für die **Petersilienwurzel** lassen.



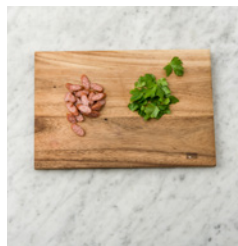
**2** **Petersilienwurzeln** schälen, längs halbieren, vierteln, die dickeren Enden evtl. achteln, dann in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. **Erbsen** in einem Sieb waschen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und grob zerkleinern. In einem kleinen Topf 600 ml heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.

**3** In einer Schüssel **Petersilienwurzeln** mit **Ahornsirup** und **Gewürzmischung** mischen und auf dem Backblech verteilen. **Ciabatta-Scheiben** und marinierte **Petersilienwurzel** auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 10 Min. backen, in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



**4** In einem großen Topf 1 TL **Butter** erhitzen, **Zwiebel** ca. 2 Min. glasig darin andünsten. **Erbsen** zufügen und 2 Min. mitgaren. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und 6 – 8 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.

**5** Für das **Pesto**: **Cashewkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. **Basilikum** waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Saft einer halben **Zitrone** auspressen. **Cashewkerne**, **Basilikum**, **Knoblauch**, **Zitronensaft**, 20 ml **Olivenöl** und 20 ml Wasser in ein Rührgefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**6** Backblech aus dem Ofen nehmen, **Ciabatta-Scheiben** mit Hälfte des **Pestos** bestreichen.

**7** **Petersilie** waschen, Blätter abzupfen und mit in die **Suppe** geben. Diese mit dem Stabmixer fein pürieren, dann auf tiefen Tellern verteilen. Restliches **Pesto** unter die Suppe ziehen, **Mini-Salami-Pralinen** und **Petersilienwurzel-Sticks** auf der **Suppe** verteilen und zusammen mit den **Ciabatta-Scheiben** genießen!