

# Zucchini-Kartoffel-Suppe mit Pinienkernen und käsigem Knoblauch-Ciabatta

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 898 kcal • Tag 5 kochen



Zucchini



Zwiebel



mehlig. Kartoffeln



Gemüsebrühpulver



Crème fraîche



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Ciabatta-Brot



Hartkäse ital. Art, gerieben



Petersilie glatt



Basilikum



würziger Gouda, gerieben



Pinienkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und  
1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P      | 3P       | 4P    |
|---|---------|----------|-------|
| Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>    | 1       | 2        | 2     |
| Zwiebel <b>DE</b>                         | 1       | 1        | 2     |
| mehlig. Kartoffeln                        | 200 g   | 300 g    | 400 g |
| Gemüsebrühpulver <b>10)</b>               | 8 g     | 12 g     | 16 g  |
| Crème fraîche <b>7)</b>                   | 100 g   | 150 g**  | 200 g |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                   | 1       | 1        | 1     |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>  | 2,5 g** | 3,75 g** | 5 g   |
| Ciabatta-Brot <b>13) 15) 16) 18)</b>      | 250 g   | 500 g    | 500 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b> | 40 g    | 80 g     | 80 g  |
| Petersilie glatt/Basilikum                | 10 g    | 10 g     | 10 g  |
| würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>        | 50 g    | 75 g     | 100 g |
| Pinienkerne                               | 10 g    | 20 g     | 20 g  |

\*\*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. 710 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 529 kJ/126 kcal | 3738 kJ/893 kcal    |
| Fett                    | 6,6 g           | 46,8 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g             | 21,1 g              |
| Kohlenhydrate           | 12,9 g          | 91,5 g              |
| – davon Zucker          | 1,7 g           | 12,1 g              |
| Eiweiß                  | 4,3 g           | 30,7 g              |
| Salz                    | 0,77 g          | 5,41 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen **16)** Gerste **18)** Roggen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



## 1 Zu Beginn

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

Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen. **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **geriebenen Hartkäse** zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Hartkäse-Petersilien-Mix** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



## 4 Brot backen

**Ciabatta** in 1 – 2 cm dicke Scheiben aufschneiden und mit dem **Hartkäse-Petersilien-Mix** bestreuen. **Brot** auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 8 Min. knusprig aufbacken.

**Pinienkerne** für ca. 3 – 4 Min. mit auf das Backblech geben und rösten, bis diese leicht gebräunt sind, herausnehmen und beiseitestellen.



## 2 Dünsten & zerkleinern

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kartoffeln** schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. **Kartoffeln** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## 5 Suppe vollenden

Nach der Kochzeit **Crème fraîche** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./95 °C/Stufe 1** erwärmen. Anschließend **Suppe 50 Sek./Stufe 5-6-7** schrittweise ansteigend pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und noch einmal **15 Sek./Stufe 5** verrühren.



## 3 Suppe kochen

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 2 cm kleine Würfel schneiden. **Zucchiniwürfel**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, 400 g [550 g | 650 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **17 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 6 Anrichten

**Zucchini-suppe** in Schüsseln füllen, mit **Gouda**, **Pinienkernen** und zerkleinertem **Basilikum** toppen und zusammen mit **Knoblauchbrot** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

