

Kürbissuppe mit Tomatenpesto-Schnecken

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Family Vegetarisch Klimaheld 25 – 35 Minuten • 886 kcal • Tag 5 kochen



-  Frischer Butter-Blätterteig
-  Tomatenpesto
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Hokkaido-Kürbis
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Kürbiskerne
-  Kürbiskernöl
-  Gemüsebrühpulver
-  Worcester Sauce
-  Karotte
-  saure Sahne



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, Gemüseschäler, Pürierstab und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frischer Butter-Blätterteig 7) 15)	1	1,5**	2
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Hokkaido-Kürbis	0,66	1	1
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	20 ml
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	8 ml
Karotte DE	1	2	2
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 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. 720 g)
Brennwert	516 kJ/123 kcal	3707 kJ/886 kcal
Fett	7,7 g	55,1 g
– davon ges. Fettsäuren	4,1 g	29,5 g
Kohlenhydrate	9,8 g	70,3 g
– davon Zucker	2,6 g	18,4 g
Eiweiß	3 g	21,5 g
Salz	0,56 g	4,04 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



1 Gemüse schneiden

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Zwiebel und **Knoblauchzehe** fein hacken.

Karotte schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kürbis halbieren und mit einem Löffel entkernen. Zwei Drittel [gesamten | gesamten] **Kürbis** zuerst in ca. 2 cm breite Streifen und dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



4 Schnecken backen

Teig von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Scheiben mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.



2 Gemüse anbraten

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie „springen“. Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. **Kürbis** und **Karotte** hinzufügen, weitere 1 – 2 Min. mit anbraten.

Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser*** und **Brühepulver** ablöschen. Abgedeckt 15 – 20 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 Suppe vollenden

Restlichen **Schmand** zu der **Suppe** geben, **Suppe** im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren und mit ein paar Tropfen **Worcester Sauce** und reichlich **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Dir die Suppe zu cremig ist, gib nach und nach noch etwas heißes Wasser* dazu.



3 Schnecken zubereiten

In einer kleinen Schüssel die Hälfte vom **Schmand** mit **Tomatenpesto** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Blätterteig ausbreiten und gleichmäßig mit dem **Tomatenschmand** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.

Geriebenen Hartkäse gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen.



6 Anrichten

Suppe in Schüsseln füllen, mit dem **Kürbiskernöl** und **Kürbiskernen** toppen. Zusammen mit **Tomatenpesto-Schnecken** 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>

