

Kürbissuppe mit Tomatenpesto-Schnecken getoppt mit Kürbiskernöl

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch Thermomix kocht • 919 kcal • Tag 5 kochen



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

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier 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 DE NL EG	0,66**	1	1
Zwiebel DE NL EG	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 11)	8 ml	8 ml	8 ml
Karotte DE NL ES IL	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	534 kJ/128 kcal	3847 kJ/919 kcal
Fett	7,7 g	55,6 g
– davon ges. Fettsäuren	4,3 g	31,2 g
Kohlenhydrate	10,4 g	74,9 g
– davon Zucker	3 g	21,4 g
Eiweiß	3,2 g	23,1 g
Salz	0,61 g	4,42 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 **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **IL:** Israel



1 Dünsten

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

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Butter*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



4 Schnecken zubereiten

Blätterteig ausbreiten und gleichmäßig mit dem **Tomatenschmand** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. **Geriebenen Hartkäse** gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen.

Teig von der langen Seite her zusammenrollen 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.

Kürbiskerne für 3 – 4 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis sie duften.



2 Gemüse vorbereiten

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Kürbis halbieren und **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen. Zwei Drittel [gesamten | gesamten] **Kürbis** in grobe Stücke schneiden.



5 Suppe vollenden

Restliche **saure Sahne** und ein paar Tropfen **Worcestersoße** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Nach der Kochzeit die **Suppe 40 Sek./Stufe 4-5-6** pürieren und ordentlich mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



3 Suppe kochen

Karotten und **Kürbisstücke** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

350 g [525 g | 700 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]/98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel die Hälfte von der **sauren Sahne** mit **Tomatenpesto** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Zubereitung fortfahren.



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>

