

# Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Pinienkernen

dazu käsiges Knoblauch-Ciabatta

Family Vegetarisch Thermomix kocht • 779 kcal • Tag 5 kochen

12



Zwiebel



Gemüsebrühpulver



Crème fraîche, Bio



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Petersilie glatt



Basilikum



Pinienkerne



Brokkoli



Ofenkartoffel



Ciabattabrötchen



Zitrone, gewachst



würziger Gouda, gerieben



- 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

Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
Crème fraîche, Bio <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	2,5 g**	3,75 g**	5 g
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	1	1
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	2	2
Ciabattabrötchen <b>15) 18)</b>	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	1
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	75 g	100 g	150 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. 700 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	3261 kJ/779 kcal
Fett	6,6 g	46,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	20,1 g
Kohlenhydrate	8,9 g	62,2 g
– davon Zucker	1,6 g	11,5 g
Eiweiß	3,5 g	24,6 g
Salz	0,62 g	4,37 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) 10) Sellerie 15) Weizen 18) Roggen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten FR: Frankreich BE: Belgien



## 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 und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Die Hälfte vom **Gouda** zugeben und **Käse-Petersilie-Mix** vermengen.



## 4 Brot backen

**Ciabattabrötchen** in 1 – 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Brotscheiben** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit dem **Käse-Petersilien-Mix** bestreuen. **Ciabatta** 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 Stücke 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\***, **Pfeffer\*** und einigen Spritzern **Zitronensaft** abschmecken und noch einmal **15 Sek./Stufe 5** verrühren.



## 3 Suppe kochen

**Brokkoli** in kleine **Röschen** schneiden oder brechen.

**Brokkoliröschen**, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, 400 g [600 g | 750 g] **Wasser\***, **Salz** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Zitrone** in 6 Spalten schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



## 6 Anrichten

**Brokkoli-Kartoffel-Suppe** in Schüsseln füllen, mit restlichem **Käse**, gerösteten **Pinienkernen** und zerkleinertem **Basilikum** toppen und zusammen mit **Knoblauchbrot** und **Zitronenspalten** 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>

