



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW02
2017

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Apfel-Rotkohl-Suppe mit Maronen und Croûtons

Was für eine Farbe! Durch die Säure im Zitronensaft nimmt die Suppe eine wunderschöne lila Farbe an. Wenn Du lieber richtiges „Blaukraut“ haben möchtest, kannst Du auch eine Messerspitze Natronpulver aus der Apotheke zufügen und so eine Farbveränderung ins Blaue erzeugen. Probiere es aus!

 35 min.

 40 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; kalorienarm,
vegie, ballaststoffreich



Mehrkornbrötchen



Maronen



Rotkohl



Apfel



Schmand



Zitrone



rote Zwiebel



Schnittlauch



Knoblauchzehe

Für 2 Personen.....

- 100 g Maronen
- 1 rote Zwiebel, halbiert
[Ursprungsl. DE]
- 1 Knoblauchzehe
[Ursprungsl. ESP]
- 1 Apfel (Braeburn), in groben
Stücken [Ursprungsl. DE]
- ½ Rotkohl, in groben Streifen

- 10 g Schnittlauch
- 1 Mehrkornbrötchen **1)**
- 150 g Schmand **7)**
- ½ Zitrone 🍋 [Ursprungsl. ESP]

Nährwerte

pro Portion (ca. 1100 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2448/573	214/50
Fett (g)	25	2
– davon ges. Fettsäuren (g)	13	1
Kohlenhydrate (g)	70	6
– davon Zucker (g)	8	1
Eiweiß (g)	21	3
Ballaststoffe (g)	11	1
Salz (g)	4	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

🍋 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Öl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel, kleine Pfanne



1 Maronen in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 Zwiebelhälften und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 10 g Öl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

3 Grobe Apfelstücke ebenfalls zugeben und weitere **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mithilfe des Spatels nach unten schieben.

4 Grobe Rotkohlstreifen zugeben und nochmal **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

5 600 g flüssige Gemüsebrühe zugeben und alles **24 Min./100 °C/Stufe 1** einkochen. Währenddessen Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mehrkornbrötchen in ca. 2 cm große Würfel (Croûtons) schneiden. In den letzten 5 Min. der Kochzeit der Suppe in einer kleinen Pfanne ½ EL Öl erhitzen, zerkleinerte Maronen und Croûtons darin 2 – 3 Min. anrösten.



6 Schmand, 1 EL Zitronensaft und ½ TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf zugeben, **30 Sek./Stufe 5 – 9** schrittweise ansteigend pürieren und nochmal **1 Min./98 °C/Stufe 1** aufkochen.

TIPP: Durch den Zitronensaft bekommt die Suppe ihre schöne Farbe!



7 Rotkohlsuppe in tiefe Teller füllen, mit gehackten Maronen, Croûtons und Schnittlauchröllchen bestreuen und genießen.