



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW07
2017

thermomix

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

Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit Haselnüssen und Baguette-Crumble

Mhhhh...! Diese gesunde Blumenkohl-Sellerie-Suppe schmeckt nach Winter und gemütlichem Zusammensitzen mit der Familie oder Freunden. Obendrein liefert sie Dir eine extra große Portion Vitamine, damit Du gestärkt und voller Energie durch die kalten Wintertage kommst. Guten Appetit!

 35 min.

 35 min.

 Stufe 1

Thermomix übernimmt alles;
kalorienarm, veggio, ballaststoffreich



Kartoffel



Mini-Baguette



Blumenkohl



Staudensellerie



Porree



Hartkäse



Haselnüsse



Knoblauchzehe



Schnittlauch

Für 2 Personen.....

- 1 Stange Porree [Ursprungsl. DE]
- 1 Stange Staudensellerie 9)
- [Ursprungsl. ES]
- 1 Knoblauchzehe
- [Ursprungsl. ES]
- 300 g Blumenkohl ⊕
- [Ursprungsl. IT]
- 1 Kartoffel [Ursprungsl. DE]

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Öl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel (2), Backpapier, Backblech

Nährwerte

pro Portion (ca. 950 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2537/606	262/63
Fett (g)	19	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	3	0
Kohlenhydrate (g)	84	9
- davon Zucker (g)	11	1
Eiweiß (g)	25	3
Ballaststoffe (g)	14	1
Salz (g)	5	1

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

8) Schalenfrüchte 9) Sellerie

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Porree und Staudensellerie in grobe Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Blumenkohl** in Röschen aufteilen, **Kartoffel** schälen und vierteln.

2 Hartkäse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen.

3 Schnittlauch in grobe Röllchen schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen.

4 Knoblauch, Porree- und Selleriestücke in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **15 g Öl** zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 2** dünsten.

5 Blumenkohlröschen und Kartoffelviertel zugeben, **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben.

6 700 g flüssige **Gemüsebrühe** zugeben und **17 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen **Mini-Baguettes** in grobe Stücke zupfen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Haselnüsse** danebenlegen und auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 9 Min. backen, bis die **Baguettstücke** goldbraun gefärbt sind, zwischenzeitlich einmal wenden. Gebackene **Haselnüsse** kurz abkühlen lassen, dann grob hacken.

7 Zerkleinerten **Hartkäse**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4 – 8** schrittweise ansteigend pürieren.

8 Blumenkohl-Sellerie-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit **Schnittlauchröllchen**, gehackten **Haselnüssen** und **Baguette-Crumble** bestreuen und genießen.

