



BROKKOLI-CREME-SUPPE MIT SCHMAND,

Mandelblättchen und Vollkorn-Cheddar-Crostini



HELLO BROKKOLI

Einer der Gründerväter der USA, Thomas Jefferson, war ein so begeisterter Brokkoliesser, dass er Samen der Pflanze aus Italien in die USA importierte.



mehligkochende Kartoffel



Brokkoli



geriebener Cheddar



Mandelblättchen



Mehrkornbaguette



Schmand



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie

15 [20] min.

30 [35] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Zeit sparen

In der Einfachheit liegt so mancher Genuss! Darum gibt es heute eine deftige und schnell zubereitete Brokkoli-Creme-Suppe. Ein weiterer Vorteil: Du benötigst lediglich Deinen Thermomix® sowie einen Backofen, um bald schon unsere würzige Brokkolisuppe in Dich hineinzulöffeln. Die knusprigen Vollkorn-Cheddar-Crostini passen perfekt dazu und liefern Dir Energie für jeden noch so grauen Herbst- oder Wintertag. Guten Appetit!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **Backpapier** und **1 Backblech**.



1 DÜNSTEN
Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, **10 g [15 g] Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Gemüse** vorbereiten.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
Kartoffel schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Röschen vom **Brokkoli** abschneiden und Strunk schälen. Strunk in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.



3 SUPPE KOCHEN
Kartoffel- und **Brokkolistücke** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **500 g [800 g] Wasser**, **1 TL [2 TL] Gemüsebrühpaste**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **17 Min. [20 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen Blätter von **Petersilie** und **Basilikum** abzupfen und **Vollkorn-Käse-Crostini** zubereiten.



4 CROSTINI ZUBEREITEN
Mehrkornbaguette in 2 cm dicke Scheiben schneiden. **Baguettescheiben** mit **Cheddar** bestreuen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 3 – 5 Min. backen, bis der **Käse** zerlaufen ist. Dann aus dem Backofen nehmen und kurz beiseitestellen.



5 SUPPE FERTIGSTELLEN
Petersilien- und **Basilikumblätter** und **Schmand** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./Stufe 5-7-9** schrittweise ansteigend pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und noch einmal **15 Sek./Stufe 5** unterrühren.



6 ANRICHTEN
Brokkoli-Creme-Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit **Mandelblättchen** und einem Klecks **Schmand** toppen. Zusammen mit **Vollkorn-Käse-Crostini** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehligkochende Kartoffel DE	1	2
Brokkoli	1 (klein)	1
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Mandelblättchen 8) 15)	10 g	20 g
Schmand 7)	75 g ☞	150 g
Basilikum/Petersilie	20 g	40 g
Mehrkornbaguette 1) 6) 11) 15)	1	2
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühpaste*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2965 kJ/711 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	9 g	62 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	5 g	34 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch 8) Mandeln 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!