

Cremige Tomatensuppe mit Basilikumöl

Vegetarisch 25 Minuten • 468 kcal • Tag 5 kochen

301



Zwiebel



Basilikum



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



rote Spitzpaprika



Tomate



Hartkäse geraspelt



Schmand



Basilikumpaste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Pürierstab und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
Zwiebel DE NL NZ	1
Basilikum	10 g
stückige Tomaten	1
Gemüsebrühe 10)	8 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1
Tomate NL ES MA	1
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g
Schmand 7)	200 g
Basilikumpaste	15 ml
Wasser*, Öl*	Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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. 680 g)
Brennwert	289 kJ/69 kcal	1957 kJ/468 kcal
Fett	5,43 g	36,81 g
- davon ges. Fettsäuren	2,69 g	18,22 g
Kohlenhydrate	3,14 g	21,26 g
- davon Zucker	2,65 g	17,92 g
Eiweiß	1,63 g	11,05 g
Salz	0,554 g	3,753 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland



Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml **Wasser*** im Wasserkocher.

Zwiebel fein hacken.

Spitzpaprika längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL **Öl*** erhitzen.

Spitzpaprika und **Zwiebel** zufügen und ca. 3 Min. anbraten.



Suppe kochen

Gemüse mit **stückigen Tomaten**, mitgelieferter **Gemüsebrühe** und 400 ml heißem **Wasser*** ablöschen und ca. 10 – 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Währenddessen

Basilikum abzupfen und Blätter in feine Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk und Kerne entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



Suppe pürieren

Topf von dem Herd nehmen, **Schmand** dazu geben und im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Tomaten-Paprika-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit **Hartkäseflakes**, **Basilikum** und **Tomatenwürfeln** bestreuen.

Mit **Basilikumpaste** beträufeln und 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>

