



Frühlingshaft: Gemüse-Pasta-Suppe,

dazu mit Mozzarella überbackene Ciabattascheiben



HELLO ZWIEBEL

Basis und Königsgemüse zugleich:
Ohne Zwiebeln fehlt vielen Gerichten
einfach die richtige Würze! Regelmäßig
gegessen schützen sie sogar Herz
und Blutgefäße.



frische Lasagneplatten



Ciabatta



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art



Babyspinat



Zucchini



Eiertomaten



Zwiebel



Mozzarella



mediterrane
Gemüsebrühe

40 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Eine frische Nudelsuppe ist heute genau das Richtige! Schnell ist das Gemüse geschnippelt und das Ciabatta mit Mozzarella in den Backofen geschoben. Und falls Du gerne etwas „Unordnung“ im Essen hast, kannst Du die Lasagneplatten auch einfach in verschiedene Formen schneiden. Wir hoffen, unser italienisch angehauchtes Gericht mit Käsehaube schmeckt Dir genauso gut wie uns. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **500 ml** [750 ml|1000 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Aus heißem **Wasser*** und **mediterraner Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



2 SUPPE KOCHEN

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** und **Zucchiniwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazugeben und 1 Min. weiterbraten.

Mit **Eiertomaten** und **Gemüsebrühe** ablöschen und abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Ciabatta in Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden und auf **Ciabattascheiben** verteilen, **salzen*** und **pfeffern***.

Anschließend 7 – 10 Min. im Backofen backen, bis der **Käse** zerlaufen ist.



4 LASAGNEPLATTEN GAREN

Hartkäse grob reiben. **Lasagneplatten** in 5 cm große Quadrate schneiden, zur **Suppe** geben und 5 – 6 Min. ohne Deckel köcheln lassen.



5 SUPPE VOLLENDEN

Babyspinat nach und nach zur **Suppe** geben.



6 ANRICHTEN

Gemüse-Pasta-Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und mit **Mozzarella-Baguette** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
mediterrane Gemüsebrühe	9 g	13 g ☉	18 g
Eiertomaten (Dose)	1	1½ ☉	2
Ciabatta 1)	½ ☉	¾ ☉	1
Mozzarella (Bocconcino) 7)	125 g	188 g ☉	250 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	30 g ☉	40 g
frische Lasagneplatten 1) 3)	100 g ☉	150 g ☉	200 g
Babyspinat	100 g	150 g	200g
heißes Wasser*	500 ml	750 ml	1000 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2669 kJ/634 kcal
Fett	4 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	75 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

15) kann Spuren von Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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!

2018 | KW 11 | 7

