

Hello
FRESH

Leichter kochen,
besser essen!

8
KW37
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Herbstlich: Cremige Petersilienwurzel-Porree-Suppe mit gerösteten Kürbiskernen und selbstgemachter Kräuterbutter-Fitnessstange

Wer gerne öfter mal ein cremiges Süppchen „schlürft“, der hat nun ein neues Lieblingsrezept für die eigene Sammlung! Petersilienwurzel und Porree harmonieren fantastisch, Kürbiskerne und selbstgemachte Kräuterbutter-Stange runden die Komposition perfekt ab. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 1



Petersilienwurzel



Porree



Kartoffel



Kürbiskerne



Fitnessstange



Crème fraîche



Schnittlauch



Knoblauch



Petersilie



Kerbel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Petersilienwurzel	2	4
Kartoffel	1	2
Porree	2 Stangen	4 Stangen
Knoblauch	1/8 ☉	1/4 ☉
Kürbiskerne 8) 15)	20 g	40 g
Fitnessstange 1)	1	2
Petersilie/Kerbel/Schnittlauch	2 Stängel/1 Bund/1/2 Bund	4 Stängel/2 Bund/1 Bund
Crème fraîche 7)	150 g	300 g

☉ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 732 kcal
Kohlenhydrate: 89 g
Fett: 31 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter 7), Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, großer Topf, Knoblauchpresse, kleine Pfanne, Backblech, Backpapier, kleine Schüssel, Pürierstab



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

1 Petersilienwurzeln und Kartoffel schälen und beides grob zerkleinern. Porree in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen. 800 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten. 1 EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen.



2 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch hineinpresse und Porreescheiben zugeben. Beides für ca. 6 Min. andünsten. Petersilienwuzel- und Kartoffelstücke zugeben und weitere 8 Min. schmoren lassen, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 – 12 weitere Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

3 Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Öl anrösten, bis sie fein duften. Fitnessstange auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 6 – 8 Min. im Backofen aufbacken.



4 Währenddessen: Kräuter trockenschütteln, fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit der Butter vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Fitnessstange nach der Backzeit vorsichtig in Scheiben schneiden und mit der Kräuterbutter bestreichen. Dann erneut kurz in den Backofen geben und knusprig backen.



6 Suppe nach der Garzeit von der Herdplatte ziehen und mithilfe eines Pürierstabs cremig pürieren. Crème fraîche einrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals bei schwacher Hitze kurz durchwärmen.

7 Suppe in Schüsseln verteilen, Kürbiskerne darüber streuen und mit der Kräuterbutter-Fitnessstange genießen.