



# Pastinaken-Maronen-Suppe

mit frischen Kräutern und knusprigem Baguette



## HELLO MARONEN

Im Winter werden Maronen gerne auf Märkten angeboten. Dort werden sie geröstet und heiß mit nussig-süßlichem Aroma verkauft.



Mehrkornbaguette



Pastinaken



Kartoffel



gegarte Maronen



Lorbeerblatt



Vollmilch



Schnittlauch



grüne Kresse



Zitrone



Muskatnusspulver

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Unsere aromatische Pastinaken-Maronen-Suppe ist das Soulfood schlechthin und schenkt Dir heute wohlige Wärme von innen. Wenn Du die Augen schließt, einen Löffel von unserer Suppe kostest und die milden Nussaromen schmeckst, dann weißt Du: Die Welt ist in Ordnung. Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Geschmackserlebnis!

Wasche **Obst** und **Kräuter** ab. Erhitze **700 ml [1400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Backblech** und einen **Pürierstab**.



## 1 GEMÜSE SCHÄLEN

**Kartoffeln** und **Pastinake** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Maronen** grob zerkleinern. **700 ml [1400 ml]** heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



## 2 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf **1 EL [2 EL]** **Butter** erwärmen,  $\frac{1}{2}$  der gehackten **Maronen** sowie **Kartoffel-** und **Pastinakenwürfel** darin **1 – 2 Min.** anschwitzen. Anschließend mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen, **Lorbeerblatt** zufügen und bei geschlossenem Deckel ca. **10 Min.** weiterköcheln lassen.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Kresse** vom Wurzelballen schneiden. **Zitrone** halbieren.



## 4 BAGUETTE AUFBACKEN

**Mehrkornbaguette** auf ein **Backblech** geben und im **Backofen** **8 – 9 Min.** aufbacken.



## 5 NACH DER KOCHZEIT

**Lorbeerblatt** entfernen, **125 ml [250 ml]** **Milch** zufügen und **Suppe** mit einem **Pürierstab** cremig pürieren. Anschließend mit etwas **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer**, **Zucker** und **Muskatnuss** abschmecken.

★ **TIPP:** *Muskatnuss ist intensiv im Geschmack. Taste Dich langsam heran.*



## 6 ANRICHTEN

**Pastinaken-Maronen-Suppe** auf tiefe Teller verteilen, mit restlichen gehackten **Maronen**, **Kresse** und **Schnittlauch** bestreuen. **Baguette** in Scheiben schneiden und dazu genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
mehligkochende Kartoffeln <b>DE</b>	3	6
Pastinake <b>NL</b>	1	2
gegarte Maronen	100 g	200 g
Lorbeerblatt <b>IS</b>	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g
grüne Kresse	20 g	40 g
Zitrone <b>ES</b>	$\frac{1}{2}$ ☺	1
Mehrkornbaguette <b>1) 6) 11) 15)</b>	1	2
Vollmilch (3,8 % Fett) <b>7)</b>	125 ml ☺	250 ml
Muskatnusspulver <b>15)</b>	0,5 g ☺	1 g

Gemüsebrühe\*, Butter\* **7)**, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☺ 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. 950 g)
Brennwert	291 kJ/70 kcal	2820 kJ/673 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	10 g	90 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	3 g	29 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

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

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

## URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **IS:** Israel, **NL:** Niederlande

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!*