



# CREMIGE PETERSILIENWURZEL-LAUCH-SUPPE

mit Kräuterbutter-Baguette und gerösteten Kürbiskernen



## HELLO PETERSILIENWURZEL

*Petersilienwurzel und Pastinake dasselbe? Nein! Petersilienwurzeln sind weitaus kleiner, zudem schmecken sie würzig und – richtig! – nach Petersilie.*



Lauch



Petersilienwurzeln



Kartoffel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Baguette



Schnittlauch



Kerbel



Petersilie



Crème fraîche

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Family

Explore

Express

Öfter mal ein Süppchen! Dazu noch aus regionalen und saisonalen Produkten. Diese Vorgaben hat unsere Rezeptkreatoren dazu inspiriert, ein leckeres und cremiges Mahl zusammenzustellen. Uns hat es sehr gemundet und Euch? Postet Euer Geschmackserlebnis doch einfach auf unserer Facebook-Seite. En Guete!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 kleine Bratpfanne**, **1 kleine Schüssel**, ein **Schälmesser** und einen **Stabmixer**.



## 1 GEMÜSE RÜSTEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

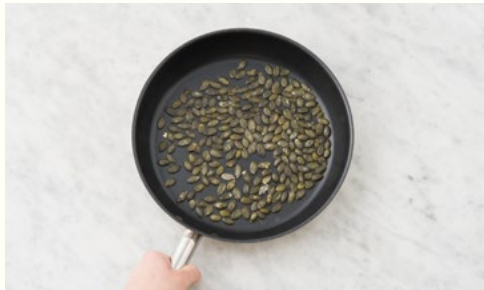
**Butter\*** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen kann.

Weissen und hellgrünen Teil des **Lauchs** in feine Ringe schneiden.

**Petersilienwurzeln** und **Kartoffel** schälen und grob zerkleinern.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Heisse **Gemüsebouillon\*** zubereiten.



## 4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

**Kürbiskerne** in einer kleinen Bratpfanne rösten, bis sie duften, dann aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

**Baguette** im Backofen nach Packungsangabe aufbacken.



## 2 GEMÜSE GAREN

**Olivenöl\*** in einem grossen Topf erwärmen.

**Lauchringe** und gehackten **Knoblauch** zugeben und ca. 6 Min. weich schmoren.

**Petersilienwurzel-** und **Kartoffelstücke** zugeben und ca. 8 Min. weiterschmoren lassen.

Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 5 KRÄUTERBUTTER HERSTELLEN

**Schnittlauch**, **Kerbel** und **Petersilie** fein hacken.

Anschliessend in einer kleinen Schüssel mit etwas **Salz\***, **Pfeffer\***, **Senf\*** und zimmerwarmer **Butter** vermengen.

**Baguette** nach Backzeit vorsichtig in Scheiben schneiden und mit der **Kräuterbutter** bestreichen, dann erneut im Backofen kurz knusprig überbacken.



## 3 FERTIG GAREN

Mit der vorbereiteten **Bouillon** ablöschen und 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 6 SUPPE FERTIGSTELLEN

Topf nach der Kochzeit vom Herd nehmen und **Suppe** mit einem Stabmixer gleichmässig cremig rühren (bei Bedarf etwas **Wasser** zufügen). **Crème fraîche** einrühren, erneut mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und bei schwacher Hitze kurz durchwärmen. **Suppe** auf Schüsseln verteilen, mit **Kürbiskernen** bestreuen und zusammen mit **Kräuterbutter-Baguette** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Baguette 1) 15)	1 x	250 g	2 x	250 g
Kerbel	1 x	10 g	1 x	20 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Kartoffel	1 x	120 g	2 x	120 g
Lauch	1 x	200 g	2 x	200 g
Knoblauchzehe	½ x	9 g	1 x	9 g
Petersilienwurzeln	2 x	90 g	4 x	90 g
Kürbiskerne	1 x	20 g	1 x	40 g
Gemüsebouillon*		750 ml		1500 ml
Senf*		1 TL		2 TL
Butter*		15 g		30 g
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben [bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	357 kJ/85 kcal	2715 kJ/648 kcal
Fett	4 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	8 g	64 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiss	3 g	19 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	10 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

En Guete!

2018 | KW 50 | 1

HelloFRESH