



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW04
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Cremige Petersilienwurzel-Porree-Suppe

mit gerösteten Kürbiskernen und Kräuter-Tortillas

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



30 min.



Stufe 2

vegie, schnell, kalorienarm,
ballaststoffreich



Tortilla-Wraps



Petersilienwurzel



Porree



Kürbiskerne



Schmand



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Petersilie



Kerbel

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Petersilienwurzeln [Ursprungsl. DE]	2	4
Porree [Ursprungsl. DE]	1 Stange	2 Stangen
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	½ 	1
Kerbel/Petersilie/Schnittlauch	10 g	20 g
Tortilla-Wraps 1)	2	4
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Schmand 7)	75 g 	150 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 850 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2476/590	277/66
Fett (g)	31	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	13	1
Kohlenhydrate (g)	57	6
- davon Zucker (g)	23	3
Eiweiß (g)	20	2
Ballaststoffe (g)	11	1
Salz (g)	4	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen in Klammern]

Gemüsebrühe, Butter 7), Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

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



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 800 ml [1600 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Petersilienwurzeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Knoblauch abziehen. 800 ml [1600 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten.



2 In einem großen Topf 1 EL [2 EL] Butter bei mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch hineinpresse, Porreescheiben und 1 Prise Salz zugeben und für 4 – 5 Min. anschwitzen. Anschließend Petersilienwurzelwürfel zugeben und für weitere 2 – 3 Min. braten lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles für 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.



3 Währenddessen: Kräuter fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit 1 EL [2 EL] Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Tortilla-Wraps auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Kürbiskerne lassen) und mit dem Kräuter-Öl bestreichen. Kürbiskerne ebenfalls auf dem Backblech verteilen und im Backofen für 6 – 8 Min. backen, bis die Tortillas knusprig und die Kürbiskerne geröstet sind.



4 Suppe nach der Garzeit von der Herdplatte nehmen und cremig pürieren. Schmand einrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals bei schwacher Hitze kurz durchwärmen.

5 Petersilienwurzel-Porree-Suppe in Schüsseln verteilen, Kürbiskerne darüber streuen. Kräuter-Tortillas in Dreiecke schneiden und dazu servieren.