



WÄRMENDE ROSENKOHL-CRÈMESUPPE

mit knusprigen Schinkenspeckwürfeln und Baguette



HELLO ROSENKOHL

Rosenkohl regt dank der enthaltenen Bitterstoffe unsere Verdauungssäfte sowie die Enzyme in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an.



Kartoffel



Schinkenspeck



Knoblauchzehe



Rosenkohl



Gemüsezwiebel



Crème fraîche



Französisches Baguettbrot



Muskatnuss

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Was wir an diesem Gericht lieben? Es ist wirklich schnell gemacht, einfach noch dazu und macht Dich Löffel für Löffel zufrieden und glücklich, genauso wie es bei einer Crèmesuppe sein soll. Für die besondere Note verfeinern wir dieses Süsschen mit Crème fraîche, einer würzigen Prise Muskatnuss und knusprig angebratenen Schinkenspeckwürfeln. Lass es Dir (nach einem langen Arbeitstag und bei winterlicher Kälte) richtig gut schmecken!

LOS GEHT'S

- Wasche **Gemüse** ab.
- Heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
- Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 Pürierstab**, **1 Backblech** und **1 kleine Pfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze **500 ml** [750 ml | 1000 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Die äusseren Blätter der **Rosenkohl**röschen entfernen und dann **Rosenkohl** halbieren.



4 BAGUETTE AUFBACKEN

Baguette auf einem Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen 8 Min. aufbacken.



2 FÜR DIE SUPPE

Heisse **Gemüsebouillon*** vorbereiten.

In einem grossen Topf **Öl*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** sowie **Kartoffelwürfel** und **Rosenkohlhälften** zugeben und 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit vorbereiteter **Gemüsebouillon*** ablöschen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen.

Suppe anschliessend vom Herd nehmen.



5 SPECK ANBRATEN

In einer kleinen Pfanne **Schinkenspeckwürfel** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. knusprig braten.



3 SUPPE VOLLENDEN

Crème fraîche und **Muskatnusspulver** zufügen.

Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



6 ANRICHTEN

Rosenkohlsuppe in Schüsseln füllen und mit **Speckwürfeln** garnieren. **Baguette** in Scheiben schneiden und dazu servieren.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Gemüsezwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Kartoffel	2 x	100 g	4 x	100 g
Rosenkohl	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème fraîche light 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Muskatnusspulver	1 x	1 g	1 x	1 g
Französisches Baguettbrot 1)	1 x	250 g	1 x	250 g
Schinkenspeck	1 x	100 g	1 x	200 g
Gemüsebouillon*	500 ml		1.000 ml	
Öl*	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

- * Gut, im Haus zu haben [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	465 kJ/111 kcal	3.255 kJ/777 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	17 g	119 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	3 g	21 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	7 g

ALLERGENE

5) Milch 1) Glutenhaltiges Getreide

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreibe uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



WARMING, CREAMY BRUSSELS SPROUTS SOUP

with crispy bacon cubes and baguette



HELLO BRUSSELS SPROUTS

Thanks to the bitter substances they contain, Brussels sprouts stimulate our digestive juices and the enzymes in the liver, gall bladder and pancreas.



Potato



Bacon



Garlic cloves



Brussels sprouts



Onion



Crème fraîche



French baguette



Nutmeg

25 minutes

Level 1

A new discovery

Light meal

Save time

What do we love about this dish? It's really quick, easy and makes you happy, spoon by spoon, just as a cream soup is supposed to do. To give it that special something, we refine this soup with sour cream, a spicy pinch of nutmeg and crispy fried bacon cubes. You're going to really enjoy this (after a long working day or the cold of winter)!

Wash **vegetables**.

Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

You will also need: **1 large pot**, **1 hand blender**, **1 baking tray** and **1 small frying pan**.



1 CHOP VEGETABLES

Heat up **500 ml** [**750 ml** | **1000 ml**] water in the kettle.

Peel and finely chop **onion** and **garlic**.

Peel the **potatoes** and cut into approx. 2 cm cubes.

Remove the outer leaves of the **Brussels sprouts**, then halve the **Brussels sprouts**.



4 CRISP THE BAGUETTE

Crisp the **baguette** on a baking tray on the middle shelf of the oven for 8 min.



2 FOR THE SOUP

Prepare hot **vegetable broth***

Heat **oil*** in a large pot, add chopped **onion** and **garlic**, **potato** cubes and **Brussels sprout** halves and sauté for 2-3 min.

Deglaze with prepared **vegetable stock*** and simmer for 10-15 min. more.

Then remove soup from the stove.



5 SAUTÉ BACON

Fry the diced **bacon** in a small frying pan without added fat on medium heat for approx. 5 min. until crispy.



3 FINISH SOUP

Add sour **cream** and **nutmeg powder**.

Purée the soup with a hand blender until creamy, then season with **salt*** and **pepper***.

★ **TIP:** *Nutmeg has a very intense taste. So use it carefully.*



6 ARRANGE

Pour the **Brussels sprouts** soup into bowls and garnish with diced **bacon**. Cut the **baguette** into slices and serve.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Potato	2 x	100 g	4 x	100 g
Brussels sprouts	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème fraîche 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Nutmeg powder	1 x	1 g	1 x	1 g
French baguette 1)	1 x	250 g	1 x	250 g
Bacon	1 x	100 g	1 x	200 g
Vegetable broth*		500 ml		1.000 ml
Oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salz*, Pfeffer*		According to taste		

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	465 kJ/111 kcal	3.255 kJ/777 kcal
Fat	4 g	28 g
- incl. saturated fats	1 g	7 g
Carbohydrate	17 g	119 g
- incl. sugar	1 g	7 g
Protein	3 g	21 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	1 g	7 g

ALLERGENS

5) Milk 1) Cereals containing gluten

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



VELOUTÉ AU CHOU DE BRUXELLES

avec dés de lard croustillants et baguette



HELLO CHOU DE BRUXELLES

Les substances amères du chou de Bruxelles nous aident à produire des sucs digestifs ainsi que des enzymes dans le foie, la bile et le pancréas.



Pommes de terre



Lard maigre



Gousse d'ail



Chou de Bruxelles



Oignon doux



Crème fraîche



Baguette française



Noix de muscade en poudre

25 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Régal léger

Gain de temps

Pourquoi aimons-nous ce plat ? Simple et rapide, certes mais c'est un velouté qui tient ses promesses, une cuillère après l'autre. Un peu de crème aigre, une pincée de noix de muscade et des dés de lard croustillants peaufinent le tout. À déguster sans modération (après une longue journée de travail ou d'hiver) !

C'EST PARTI

Laver les légumes.

Chauffer le four à **200 °C** en chaleur supérieure/inférieure (**180 °C** en chaleur tournante).

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole**, **1 mixeur**, **1 plaque de four** et **1 petite poêle**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Chauffer **500 ml** [750 ml|1000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Peler l'**oignon** et l'**ail** et les hacher finement.

Éplucher les **pommes de terre** puis les couper en dés d'env. 2 cm.

Retirer les feuilles extérieures des **choux de Bruxelles** puis les couper en deux.



4 FAIRE CUIRE LA BAGUETTE

Enfourner la **baguette** 8 à 10 min à mi-hauteur.



2 POUR LA SOUPE

Préparer un **bouillon de légumes***.

Faire chauffer de l'**huile*** dans une grande casserole, y faire suer **oignons** et ail hachés, dés de **pommes de terre** et demi-choux 2 à 3 min.

Déglacer de **bouillon de légumes*** puis laisser encore mijoter 10 à 15 min.

Retirer ensuite la **soupe** du feu.



5 FAIRE DORER LES LARDONS

Faire griller les dés de **lard maigre** 5 min à feu moyen dans une petite poêle sans ajout de matière grasse.



3 PEAUFINER LA SOUPE

Ajouter de la **Crème fraîche** et de la **noix de muscade en poudre**.

Passer la **soupe** au presse-purée. **Saler*** et **poivrer***.

★ASTUCE: La noix de muscade est très forte en goût. Soyez prudent.



6 DRESSER

Verser la **soupe aux chou de Bruxelles** dans les bols en garnissant de **lardons**. Couper la **baguette** en tranches et servir.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignons doux	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Pommes de terre	2 x	100 g	4 x	100 g
Chou de Bruxelles	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème fraîche 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Poudre de noix de muscade	1 x	1 g	1 x	1 g
Baguette française 1)	1 x	250 g	1 x	250 g
Lard maigre	1 x	100 g	1 x	200 g
Bouillon de légumes*	500 ml		1.000 ml	
Huile*	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	465 kJ/111 kcal	3.255 kJ/777 kcal
Graisse	4 g	28 g
- dont acides gras saturés	1 g	7 g
Glucides	17 g	119 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	3 g	21 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	7 g

ALLERGÈNES

5) Lait 1) Céréales contenant du gluten

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT !