

Zucchini-Kartoffel-Suppe mit Pinienkernen und käsigem Knoblauch-Ciabatta

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 893 kcal • Tag 5 kochen



Zucchini



Zwiebel



mehlig. Kartoffeln



Gemüsebrühpulver



Crème fraîche



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Ciabatta-Brot



Hartkäse ital. Art, gerieben



Petersilie glatt



Basilikum



würziger Gouda, gerieben



Pinienkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
mehlig. Kartoffeln	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2,5 g**	3,75 g**	5 g
Ciabatta-Brot 13) 15) 16) 18)	250 g	500 g	500 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	80 g	80 g
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	529 kJ/126 kcal	3738 kJ/893 kcal
Fett	6,6 g	46,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21,1 g
Kohlenhydrate	12,9 g	91,5 g
– davon Zucker	1,7 g	12,1 g
Eiweiß	4,3 g	30,7 g
Salz	0,77 g	5,41 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen **16)** Gerste **18)** Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 2 cm Würfel schneiden.



Brot aufbacken

Ciabatta in 1 – 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Brotscheiben mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* beträufeln und mit dem **Hartkäse-Petersilien-Mix** bestreuen. **Ciabatta** auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 8 Min. knusprig aufbacken.



Zwischendurch

Knoblauch abziehen.

Petersilien- und **Basilikumblätter** getrennt voneinander fein hacken.

Hartkäse und gehackte **Petersilie** in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles gut vermengen.

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen.



Suppe pürieren

Crème fraîche zu der **Suppe** geben und in dem Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Suppe kochen

In demselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen.

Gehackte Zwiebel, Kartoffel- und **Zucchiniwürfel** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Zucchinigemüse mit 400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser*, **Gemüsebrühpulver** und „Hello Muskat“ ablöschen und ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



Anrichten

Zucchinisuppe in Schüsseln füllen, mit **Gouda**, gerösteten **Pinienkernen** und gehacktem **Basilikum** toppen und mit dem **Knoblauchbrot** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

