

Kürbissuppe mit Tomatenpesto-Schnecken

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Family Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 886 kcal • Tag 5 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Frischer Butter-Blätterteig | Tomatenpesto |
|  |  |
| Hartkäse ital. Art, gerieben | Hokkaido-Kürbis |
|  |  |
| Zwiebel | Knoblauchzehe |
|  |  |
| Kürbiskerne | Kürbiskernöl |
|  |  |
| Gemüsebrühpulver | Worcester Sauce |
|  |  |
| Karotte | saure Sahne |



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Frischer Butter-Blätterteig 7) 15)	1	1,5**	2
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Hokkaido-Kürbis	0,66	1	1
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	20 ml
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	8 ml
Karotte DE	1	2	2
saure Sahne 7)	100 g	200 g	200 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. 720 g)
Brennwert	516 kJ/123 kcal	3707 kJ/886 kcal
Fett	7,7 g	55,1 g
– davon ges. Fettsäuren	4,1 g	29,5 g
Kohlenhydrate	9,8 g	70,3 g
– davon Zucker	2,6 g	18,4 g
Eiweiß	3 g	21,5 g
Salz	0,56 g	4,04 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



1 Dünsten

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

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



4 Schnecken zubereiten

Blätterteig ausbreiten und gleichmäßig mit dem **Tomatenschmand** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. **Geriebenen Hartkäse** gleichmäßig über den **Teig** verteilen. **Teig** von der langen Seite her zusammenrollen und die Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind. **Kürbiskerne** für 3 – 4 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis sie duften.



2 Gemüse vorbereiten

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Kürbis halbieren und **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen. Zwei Drittel [gesamten | gesamten] **Kürbis** in grobe Stücke schneiden.



5 Suppe vollenden

Restlichen **Schmand** und ein paar Tropfen **Worcestersoße** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Nach der Kochzeit die **Suppe 40 Sek./Stufe 4-5-6** pürieren und ordentlich mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Dir die Suppe zu cremig ist, gib noch etwas heißes Wasser* dazu.



3 Suppe kochen

Karotten- und **Kürbistücke** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

350 g [525 g | 700 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]/98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel die Hälfte vom **Schmand** mit **Tomatenpesto** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Zubereitung fortfahren.



6 Anrichten

Suppe in Schüsseln füllen, mit dem **Kürbiskernöl** und **Kürbiskernen** toppen. Zusammen mit **Tomatenpesto-Schnecken** 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>

