

Kürbissuppe mit Tomatenpesto-Schnecken getoppt mit Kürbiskernöl

Vegetarisch Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 947 kcal • Tag 5 kochen

8



-  Blätterteig
-  Tomatenpesto
-  Kürbis (Hokkaido)
-  Knoblauchzehe
-  Kürbiskernöl
-  Worcester Sauce
-  Schmand
-  geriebener Hartkäse
-  Zwiebel
-  Kürbiskerne
-  Gemüsebrühe
-  Karotte



thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blätterteig 7 15)	1	1,5**	2
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse 7 8)	40 g	60 g	80 g
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	1	1	1
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	20 ml
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	8 ml
Karotte DE NL DK	1	2	2

**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	550 kJ/131 kcal	3964 kJ/947 kcal
Fett	8,58 g	61,83 g
– davon ges. Fettsäuren	4,72 g	34,05 g
Kohlenhydrate	9,76 g	70,39 g
– davon Zucker	2,61 g	18,79 g
Eiweiß	2,91 g	20,95 g
Salz	0,596 g	4,297 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**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **EG:** Ägypten **DK:** Dänemark



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.



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.



Gemüse vorbereiten

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

Kürbis halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen.

Kürbishälften in grobe Stücke schneiden.



Suppe vollenden

Restlichen **Schmand** und ein paar Tropfen **Worcester Sauce** 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.



Suppe kochen

Karotten- und **Kürbisstücke** 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.



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>

