

Pikante Tomaten-Paprika-Suppe mit überbackenem Käse-Ciabatta

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 760 kcal • Tag 5 kochen

3



Crème fraîche



Ciabatta



gelbe Paprika



Kirschtomatenspolpa



Knoblauchzehe



Mozzarella



Basilikum



Hartkäse geraspelt



milde Chiliflocken



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Salz*, Zucker*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

2 Backbleche, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Crème fraîche 7)	75 g**	100 g	150 g**
Ciabatta 15) 18)	1	1,5**	2
gelbe Paprika NL ES	1	2	2
Kirschtomatenpolpa	1	1	2
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	20 g	20 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 690 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3181 kJ/760 kcal
Fett	4,98 g	34,37 g
- davon ges. Fettsäuren	2,67 g	18,41 g
Kohlenhydrate	11,21 g	77,38 g
- davon Zucker	2,78 g	19,21 g
Eiweiß	4,39 g	30,28 g
Salz	0,504 g	3,481 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 **15)** Weizen **18)** Roggen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Baguette aufbacken

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Ciabatta auf einen Gitterrost legen und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken. Anschließend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.



Brot überbacken

Backofen auf Grillfunktion umstellen.

Knoblauch fein hacken.

Mozzarella fein schneiden.

Ciabatta in Scheiben schneiden, eine Seite mit ein wenig **Öl*** beträufeln und mit **Knoblauch** einreiben. Dann mit zerkleinertem **Mozzarella** bestreuen und ca. 3 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist.

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Suppe kochen

Gemüsebrühepulver und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** in einen Messbecher geben und zu einer **Brühe** rühren.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in Stücke schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Paprikastücke** darin 5 – 8 Min. anbraten.



Suppe pürieren

Nach der Kochzeit **Tomaten-Paprika-Suppe** vom Herd nehmen und **Crème fraîche** einrühren. Mit einem Pürierstab vorsichtig zu einer gleichmäßigen, cremigen **Suppe** verarbeiten. Anschließend bei niedriger Hitze noch einmal erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Basilikumblätter fein hacken.



Suppe kochen

Paprika mit **Kirschtomatenpolpa** und vorbereitet **Brühe** ablöschen.

Mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** abschmecken und 10 – 15 Min. bei schwacher Hitze abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Anrichten

Tomaten-Paprika-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit **Hartkäse** und **Basilikum** bestreuen und zusammen mit überbackenem **Käse-Ciabatta** 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>

