



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 43  
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



## Es ist Herbst: Delikate Süßkartoffel-Karotten-Suppe mit Kräuterbutter-Baguette und Crème fraîche

So eine Suppe ist genau das richtige an einem grauen Oktobertag oder nach einem ausgiebigen Herbstspaziergang. Wenn du heute noch nicht richtig ins Schwitzen gekommen bist, kannst du das mithilfe von etwas mehr Chili in der Suppe gleich nachholen. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 1



Baguette



Süßkartoffeln



Karotte



Zwiebel



Rote Chili



Gewürzmischung



Schnittlauch



Knoblauch



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Steinofenbaguette 1) 15)	1	2
Süßkartoffeln	2	4
Karotte	1	2
Zwiebel	1	2
Chili, rot	1	2
Gewürzmischung 15)	6 g	12 g
(Kreuzkümmel 2 g, Koriander 1 g, Paprika edelsüß 2 g, Zimt 1 g)		
Schnittlauch	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 613 kcal  
Kohlenhydrate: 78 g  
Fett: 26 g, Eiweiß: 14 g  
Ballaststoffe: 7 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Butter, (Gemüse-)Brühe, Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer

### Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, großer Topf, Knoblauchpresse, Backpapier, Backblech,  
Pürierstab



**1** Backofen auf 200 °C vorheizen und **Baguette** ca. 7-10 Min. aufbacken. 20 g **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.



**2** **Süßkartoffeln** und **Karotte** schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen und klein schneiden. **Chili** waschen, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. In einem kleinen Topf 500 ml heiße **Brühe** zubereiten.



**3** In einem großen Topf 1 TL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** erwärmen. **Zwiebel** zugeben und bei schwacher Hitze ca. 5 Min glasig dünsten. Dann **Süßkartoffeln** und **Karotte** zugeben und ca. 10 Min. anbraten. **Gewürzmischung** und (je nach gewünschter Schärfe) **Chili** zugeben und weitere 3 Min. garen. Mit der vorbereiteten **Brühe** und 200 ml Wasser ablöschen und 10–15 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



**4** **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken oder in eine kleine Schüssel pressen. Die Hälfte des **Schnittlauchs** dazugeben und mit der **Butter**, 1 TL **Senf**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

**5** **Baguette** aus dem Ofen nehmen, schräg in Scheiben schneiden und mit **Kräuterbutter** bestreichen. Den Backofen auf 200 °C Grillfunktion umstellen. **Baguettescheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dann auf dem höchsten Einschub ca. 2 Min. knusprig backen.

**6** Wenn das **Gemüse** gar ist, Topf vom Herd nehmen und **Suppe** mit einem Pürierstab fein-cremig pürieren. 1 EL **Crème fraîche** einrühren und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**7** **Süßkartoffel-Karotten-Suppe** auf Schüsseln verteilen, 1 TL **Crème fraîche** darauf geben und mit etwas **Olivenöl** beträufeln. Restlichen **Schnittlauch** darüber streuen und mit **Kräuterbutter-Baguette** genießen!