



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW07
2017

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit Haselnüssen und Baguette-Crumble

Mhhhh...! Diese gesunde Blumenkohl-Sellerie-Suppe schmeckt nach Winter und gemütlichem Zusammensitzen mit der Familie oder Freunden. Obendrein liefert sie Dir eine extra große Portion Vitamine, damit Du gestärkt und voller Energie durch die kalten Wintertage kommst. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie,
ballaststoffreich



Kartoffel



Mini-Baguette



Blumenkohl



Staudensellerie



Porree



Hartkäse




Haselnüsse



Knoblauchzehe



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 950 g)	pro 100 g
Porree [Ursprungsbl. DE]	1 Stange	2 Stangen	Brennwert (kJ/kcal)	2537/606	262/63
Staudensellerie 9) [Ursprungsbl. ES]	1 Stange	2 Stangen	Fett (g)	19	2
Knoblauchzehe [Ursprungsbl. ES]	1	2	- davon ges. Fettsäuren (g)	3	0
Blumenkohl [Ursprungsbl. IT]	300 g 	600 g	Kohlenhydrate (g)	84	9
mehlig. Kartoffel [Ursprungsbl. DE]	1	2	- davon Zucker (g)	11	1
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g	Eiweiß (g)	25	3
Mini-Baguettes 1)	2	4	Ballaststoffe (g)	14	1
Haselnüsse 8) 15)	20 g	40 g	Salz (g)	5	1
Schnittlauch	10 g	20 g			

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

8) Schalenfrüchte 9) Sellerie

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, großer Topf (mit Deckel), Pürierstab, Backpapier, Backblech



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 700 ml [1400 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Porree längs aufschneiden, gründlich ausspülen und in schmale Ringe schneiden. Staudensellerie in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Blumenkohl in kleine Röschen aufteilen, Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Hartkäse in grobe Stücke schneiden. 700 ml [1400 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten.

2 In einem großen Topf 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Stufe erwärmen, darin Knoblauchhälften, Porreeringe und Selleriescheiben unter Rühren 1 – 2 Min. anbraten. Blumenkohlröschen und Kartoffelwürfel zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Deckel aufsetzen und 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann zerkleinerten Hartkäse hinzufügen und Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für das Crumble: Mini-Baguettes in grobe Stücke zupfen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Haselnüsse danebenlegen und auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 7 Min. backen, bis die Baguettestücke goldbraun gefärbt sind, zwischenzeitlich einmal wenden.

4 Gebackene Haselnüsse kurz abkühlen lassen, dann grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

5 Blumenkohl-Sellerie-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit Schnittlauchröllchen, gehackten Haselnüssen und Baguette-Crumble bestreuen und genießen.