



Leichter kochen,  
besser essen!



8  
KW03  
2017

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Cremige Petersilienwurzel-Porree-Suppe

mit gerösteten Kürbiskernen und Kräuter-Tortillas

Wer gerne öfter mal ein cremiges Süppchen „schlürft“, der hat nun ein neues Lieblingsrezept für die eigene Sammlung! Petersilienwurzel und Porree harmonieren fantastisch, Kürbiskerne runden die Composition perfekt ab. Lass es Dir schmecken!

25 min. 35 min.

Stufe 2

Thermomix kocht; kalorienarm, veggio, ballaststoffreich



Tortilla-Wraps



Petersilienwurzel



Porree



Kürbiskerne



Schmand



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Petersilie



Kerbel

## Für 2 Personen.....

- 2 Petersilienwurzeln  
[Ursprungsl. DE]
- 1 Stange Porree [Ursprungsl. DE]
- ½ Knoblauchzehe ☞  
[Ursprungsl. ES]
- 10 g Kerbel/Petersilie/  
Schnittlauch
- 2 Tortilla-Wraps 1)

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

## Gut im Haus zu haben .....

Butter 7), Salz, Gemüsebrühe, Olivenöl, Pfeffer

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel, Backblech, Backpapier

## Nährwerte

pro Portion (ca. 850 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2476/590	277/66
Fett (g)	31	4
– davon ges. Fettsäuren (g)	13	1
Kohlenhydrate (g)	57	6
– davon Zucker (g)	23	3
Eiweiß (g)	20	2
Ballaststoffe (g)	11	1
Salz (g)	4	0

**Allergene: 1) Gluten 7) Lactose  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

☞ Verwende die restliche Menge anderweitig.



**Vorbereitung:** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Petersilienwurzeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in grobe Ringe schneiden. Knoblauch abziehen. Petersilienblätter und Kerbel abzupfen und Schnittlauch in grobe Röllchen schneiden.

**2** Kräuter in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen.

**3** Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 1 EL Butter, 1 Prise Salz und grobe Porreestücke in den Mixtopf geben und 4 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.

**4** Grobe Petersilienwurzelstücke zugeben und 4 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten.

**5** 800 g flüssige Gemüsebrühe zugeben und 13 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Währenddessen zerkleinerte Kräuter mit

1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Tortilla-Wraps auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit dem Kräuter-Öl bestreichen. Kürbiskerne ebenfalls auf dem Backblech verteilen und im Backofen für 6 – 8 Min. backen, bis die Wraps knusprig und die Kürbiskerne geröstet sind.

**6** Schmand, Salz und Pfeffer zugeben und 3 Min./98 °C/Stufe 1 garen.

**7** 40 Sek./Stufe 6 – 9 schrittweise ansteigend pürieren.

**8** Petersilienwurzel-Porree-Suppe in Schüsseln verteilen, Kürbiskerne darüber streuen. Kräuter-Wraps in Dreiecke schneiden und dazu servieren.

