



CREMIGE PETERSILIENWURZEL-PORREE-SUPPE

mit gerösteten Kürbiskernen und Kräuter-Tortillas



HELLO PETERSILIENWURZEL

Die Petersilienwurzel stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wurde schon als Kraftkost für die Gladiatoren im alten Rom aufgetischt.



Tortilla-Wraps



Petersilienwurzel



Kerbel



Porree



Knoblauchzehe



Petersilie



Kürbiskerne



Schmand



Schnittlauch



Gemüsebrühe

25 [30] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

Wusstest Du, dass Petersilienwurzel und Porree geschmacklich bestens harmonieren? Wir treten den Beweis an und geben dir ein Rezept, das zudem deine Laune hebt, falls die Frühlingssonne Dich diese Woche im Stich lassen sollte. Die knusprigen, selbst gemachten Kräuter-Tortillas runden die cremige Suppe dabei perfekt ab. Kürbiskerne geben der **ballaststoffreichen** Komposition den letzten Schliff.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, ein **Backblech** [und einen **großen Topf**].



1 VORBEREITUNG

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden. **Porreeringe** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. **Petersilienwurzeln** schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. Blätter von **Kerbel** und **Petersilie** abzupfen. **Schnittlauch** in ca. 1 cm lange Röllchen schneiden.



4 FÜR DIE TORTILLAS

Tortilla-Wraps in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Kürbiskerne lassen) und mit dem **Kräuteröl** bestreichen. **Kürbiskerne** ebenfalls auf dem Backblech verteilen und im Backofen für 6 – 8 Min. backen, bis die **Tortillas** knusprig und die **Kürbiskerne** geröstet sind.



2 KRÄUTERÖL ZUBEREITEN

Kerbel- und **Petersilienblätter** und **Schnittlauchröllchen** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **1 EL [2 EL] Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 SUPPE ANRICHTEN [2 PERSONEN]

Varoma absetzen. Gekochte **Porreeringe** und **Schmand** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./Stufe 5-7-9** schrittweise ansteigend pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **10 Sek./Stufe 5** vermengen.

Petersilienwurzel-Porree-Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit gerösteten **Kürbiskernen** bestreuen, **Kräuter-Tortillas** dazu servieren und genießen.



3 SUPPE KOCHEN

Knoblauch und **Petersilienwurzelstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g [20 g] Öl*** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/120 °C/Stufe 1** dünsten. **600 g [800 g] Wasser*** und **Gemüsebrühe** zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma /Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit **Tortilla-Wraps** zubereiten.



6 SUPPE ANRICHTEN [4 PERSONEN]

Varoma absetzen und **Schmand** in den Mixtopf zugeben. **50 Sek./Stufe 5-7-9** schrittweise ansteigend pürieren und in einen großen Topf umfüllen. Gekochte **Porreeringe**, **150 g Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **50 Sek./Stufe 5-7-9** schrittweise ansteigend pürieren. Alles im großen Topf vermengen.

Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit gerösteten **Kürbiskernen** bestreuen und mit **Kräuter-Tortillas** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Petersilienwurzel FR	2	4
Porree DE	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Gemüsebrühe 15)	8 g	16 g
Kerbel/Petersilie/Schnittlauch	20 g	40 g
Tortilla-Wraps 1)	2	4
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Schmand 7)	100 g ☞	200 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	286 kJ/69 kcal	2480 kJ/592 kcal
Fett	4 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	7 g	55 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	3 g	20 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, FR: Frankreich

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at