



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW49
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Zwiebel-Bohnen-Suppe mit überbackenen Käse-Laugencrostini

Heute auf Deinem Teller: ein echter Klassiker aus der französischen Küche! Unsere Zwiebelsuppe peppen wir mit Riesenbohnen und frischen Portobello-Pilzen auf – so wird dieser klassische Leckerbissen ganz neu interpretiert. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, veggie



Laugenzange



Zwiebel



rote Zwiebel



Emmentaler



Portobello-Pilz



Riesenbohnen



Zuckerrübensirup



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Thymian



Petersilie

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Zwiebel [Ursprungsst. DE]	2	4
rote Zwiebel [Ursprungsst. DE]	2	4
Knoblauchzehe [Ursprungsst. ESP]	1	2
Portobello-Pilz	2	4
Zuckerrübensirup	25 g	50 g
Petersilie/Thymian/Schnittlauch	je 5 g	je 10 g
Laugenstangen 1)	2	4
geriebener Emmentaler 7)	200 g	400 g
Riesenbohnen	1 Dose	2 Dosen

Nährwerte

pro Portion (ca. 700 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3280/789	416/100
Fett (g)	36	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	24	3
Kohlenhydrate (g)	57	7
- davon Zucker (g)	10	1
Eiweiß (g)	35	3
Ballaststoffe (g)	4	1
Salz (g)	2	0

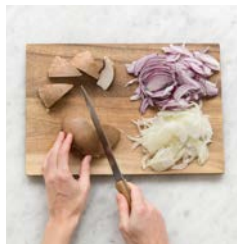
Allergene: 1) Gluten 7) Lactose

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

Gemüsebrühe, Butter **7)**, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, großer Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse, Backblech, Backpapier, Sieb



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Alle **Zwiebeln** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebeln** in Streifen schneiden. **Portobello-Pilze** achteln. 500 ml [1000 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.

2 In einem großen Topf 1 TL [2 TL] **Butter** erhitzen, **Portobello-Pilzstücke** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten, **salzen** und **pfeffern**, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Im selben Topf **Zwiebelstreifen** und ½ des **Zuckerrübensirups** bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. mit aufgesetztem Deckel anschwitzen. Dann **Knoblauch** dazupressen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit: Blätter der **Kräuter** abzupfen und fein hacken, **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Laugenstangen** der Länge nach halbieren, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 5 Min. aufbacken. Danach mit **Emmentaler** bestreuen. Backofen auf Grillfunktion umstellen, **Käse-Laugencrostini** auf höchster Schiene 1 – 2 Min. gratinieren.

4 **Riesenbohnen** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Dann zusammen mit den angebratenen **Pilzen** in die Suppe geben und 1 – 2 Min. weiterköcheln lassen und mit restlichem **Zuckerrübensirup** abschmecken.

5 **Zwiebel-Bohnensuppe** auf tiefe Teller verteilen und mit **Kräutern** bestreuen, überbackene **Käse-Laugencrostini** dazu genießen.

