

Pikante Tomaten-Peperoni-Suppe mit überbackenem Käse-Ciabatta

Vegetarisch Family 30 Minuten • 726 kcal • Tag 5 kochen



Ciabatta-Brot



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Mozzarella



Basilikum



Hartkäse ital. Art, geraspelt



rote Spitzpeperoni



milder Chili-Mix



Creme fraiche light



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Stabmixer, 1 Messbecher und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ciabatta-Brot 15	1 x 250 g	1 x 500 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Mozzarella 7	1 x 125 g	2 x 150 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8	1 x 20 g**	1 x 20 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème fraîche light 7	0.5 x 100 g**	1 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	3038 kJ/726 kcal
Fett	5.2 g	32.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	11.1 g
Kohlenhydrate	11.8 g	75 g
- davon Zucker	2.6 g	16.5 g
Eiweiss	4.7 g	29.6 g
Salz	0.5 g	3.2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen

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



1 Brot aufbacken

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ciabatta auf ein Backblech legen und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken. Anschliessend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.



4 Brot überbacken

Backofen auf Grillfunktion umstellen.

Knoblauch fein hacken.

Mozzarella fein schneiden.

Ciabatta in Scheiben schneiden, eine Seite mit ein wenig **Öl*** beträufeln und mit **Knoblauch** einreiben. Dann mit **Mozzarella** bestreuen und ca. 3 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



2 Suppe kochen

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** in einen Messbecher geben und zu einer **Bouillon** rühren.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in Stücke schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Peperonistücke** darin 5 – 8 Min. anbraten.



5 Suppe pürieren

Nach der Kochzeit **Tomaten-Peperoni-Suppe** vom Herd nehmen und **Crème fraîche** light einrühren.

Mit einem Stabmixer vorsichtig zu einer gleichmässigen, cremigen **Suppe** verarbeiten.

Anschliessend bei niedriger Hitze noch einmal erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Basilikumblätter fein hacken.



3 Suppe kochen

Peperoni mit **stückigen Tomaten** und vorbereiteter **Bouillon** ablöschen.

Mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken und 10 – 15 Min. bei schwacher Hitze abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 Anrichten

Tomaten-Peperoni-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit **Hartkäse** und **Basilikum** bestreuen und mit dem überbackenen **Käse-Ciabatta** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Spicy tomato and pepper soup with grilled cheese ciabatta

Vegetarian Family 30 minutes • 726 kcal • Cook on day 5



Ciabatta



Chopped tomatoes



Garlic clove



Mozzarella



Basil



hard Flaked Italian-style hard cheese



Red pointed peppers



Mild chilli mix



Crème fraîche light



Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper, salt, sugar, water, vegetable stock powder, olive oil

Cooking utensils

1 baking tray, 1 hand blender, 1 measuring jug and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Ciabatta 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Garlic clove	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	150 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Flaked Italian-style hard cheese 7 8)	1 x	20 g**	1 x	20 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Mild chilli mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Crème fraîche light 7)	0.5 x	100 g**	1 x	100 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	477 kJ/114 kcal	3038 kJ/726 kcal
Fat	5.2 g	32.9 g
– of which saturated fats	1.7 g	11.1 g
Carbohydrate	11.8 g	75 g
– of which sugar	2.6 g	16.5 g
Protein	4.7 g	29.6 g
Salt	0.5 g	3.2 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7**) Milk (including lactose) **8**) Eggs **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Crisp up the bread

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Put the ciabatta on a baking tray and crisp in the oven for 8–10 min. Then remove and allow to cool briefly.



4 Top and grill the bread

Switch the oven to grill mode.

Finely chop the garlic.

Finely slice the mozzarella.

Cut the ciabatta into slices, drizzle one side with a little oil* and rub with garlic. Then sprinkle with mozzarella and bake for about 3 min. on the top shelf until the cheese has melted.

Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.



2 Cook the soup

Mix 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 300 ml [600 ml] hot water* in a measuring jug to make a stock.

Halve and core the pepper and cut the halves into strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and sauté the peppers for 5–8 min.



5 Purée the soup

Once cooked, remove the tomato-and-pepper soup from the stove and stir in the crème fraîche.

Carefully mix with a hand blender into a smooth, creamy soup.

Then heat up again on low heat, but do not bring back to the boil.

Finely chop the basil leaves.



3 Cook the soup

Deglaze the peppers with chopped tomatoes and prepared stock.

Season with chilli mix (warning: spicy!), salt, pepper* and a pinch of sugar, then cover and simmer on low heat for 10–15 min. until the vegetables are soft.



6 Serve

Apportion the tomato-and-pepper soup into bowls, sprinkle with hard cheese and basil and enjoy together with the grilled cheese ciabatta.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Soupe piquante de tomates et poivrons avec ciabatta au fromage gratinée

Végétarien **Famille** 30 minutes • 726 kcal • Cuisiner au 5e jour



Pain ciabatta



Tomates en morceaux



Gousse d'ail



Mozzarella



Basilic



Copeaux de fromage italien à pâte dure



Poivron long rouge



Mélange de piment doux



Crème fraîche légère



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre, sel, sucre, eau, bouillon de légumes en poudre, huile d'olive

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 1 mixeur, 1 verre doseur et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain ciabatta 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Gousse d'ail	0,5 x 4 g**	1 x 4 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 150 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure 7) 8)	1 x 20 g**	1 x 20 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème fraîche légère 7)	0,5 x 100 g**	1 x 100 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	477 kJ/114 kcal	3038 kJ/726 kcal
Lipides	5.2 g	32.9 g
- dont acides gras saturés	1.7 g	11.1 g
Glucides	11.8 g	75 g
- dont sucre	2.6 g	16.5 g
Protéines	4.7 g	29.6 g
Sel	0.5 g	3.2 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Faire cuire le pain

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Placer la ciabatta sur une plaque de four et faire cuire au four 8 à 10 min. Sortir ensuite la plaque du four et laisser brièvement refroidir.



4 Faire gratiner le pain

Régler le four sur la fonction grill.

Hacher finement l'ail.

Couper la mozzarella finement.

Couper le pain ciabatta en tranches, arroser un côté d'un peu d'huile* et frotter avec de l'ail. Puis saupoudrer de mozzarella et cuire au four pendant environ 3 min dans la partie supérieure du four, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



2 Faire cuire la soupe

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 300 ml [600 ml] d'eau chaude* dans un verre doseur et mélanger pour obtenir un bouillon.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper les moitiés de poivron en morceaux.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire dorer les morceaux de poivron pendant 5 à 8 min.



5 Mixer la soupe

Après la cuisson, retirer la soupe aux tomates et au poivron du feu et incorporer la crème fraîche légère.

À l'aide d'un mixeur plongeant, préparer avec précaution une soupe lisse et crémeuse.

Chauffer à nouveau à feu doux, mais ne plus porter à ébullition.

Hacher finement les feuilles de basilic.



3 Faire cuire la soupe

Mouiller les poivrons avec les tomates en morceaux et le bouillon préparé.

Assaisonner avec le mélange de piment (attention : piquant !), du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* et laisser mijoter 10 à 15 min à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



6 Dresser

Répartir la soupe aux tomates et au poivron dans des bols, saupoudrer de fromage à pâte dure et de basilic et déguster avec le pain ciabatta gratiné au fromage.

Bon appétit !

Mélange de piment doux

Soyez prudent(e) lorsque vous assaisonnez avec notre mélange de piment doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

