

Broccoli-Kartoffel-Suppe mit Pinienkernen und käsigem Knoblauch-Ciabatta

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 703 kcal • Tag 5 kochen

12



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Pinienkerne



Broccoli



Ofenkartoffel



Ciabatta-Brötli



Zitrone, gewachst



Reibekäse aus Saland



Crème fraîche aus Saland



Basilikum



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	0.5 x 5 g**	1 x 5 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
Ciabatta-Brötli 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilikum	1 x 10 g	2 x 10 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. 680 g)
Brennwert	429 kJ/ 103 kcal	2939 kJ/ 703 kcal
Fett	5.8 g	39.6 g
– davon ges. Fettsäuren	1.8 g	12.5 g
Kohlenhydrate	9 g	61.3 g
– davon Zucker	1.6 g	11.3 g
Eiweiss	3.2 g	22.2 g
Salz	0.3 g	2.06 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) 10) Sellerie 15) Weizen 18) Roggen

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und grob würfeln.

Kartoffel schälen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Broccoli in kleine **Röschen** schneiden.



2 Zwischendurch

Knoblauch abziehen.

Basilikumblätter fein hacken.

In eine kleine Schüssel die Hälfte vom **Reibekäse** geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles gut vermengen.

In einem grossen Topf ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen.



3 Suppe kochen

In demselben grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel, **Kartoffelwürfel** und **Broccoli** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Gemüse mit 400 ml [800 ml] **Wasser**, 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „Hello Muskat“ ablöschen und ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



4 Brötli aufbacken

Ciabattabrötli in 1 – 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Brötlischeiben mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit dem **Käse-Mix** bestreuen. **Ciabatta** auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 8 Min. knusprig aufbacken.



5 Suppe pürieren

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Crème fraîche zu der **Suppe** geben und in dem Topf mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einigen Spritzern **Zitronensaft** abschmecken.



6 Anrichten

Broccoli-Kartoffel-Suppe in Schüsseln füllen, mit restlichem **Käse**, gerösteten **Pinienkernen** und gehacktem **Basilikum** toppen und mit dem **Knoblauchbrot** und **Zitronenspalten** 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!



Broccoli-and-potato soup with pine nuts and cheesy garlic ciabatta

Vegetarian Family 30–40 minutes • 703 kcal • Cook on day 5

12



Onion



Garlic clove



“Hello Nutmeg” spice mix



Pine nuts



Broccoli



Baking potatoes



Ciabatta buns



Waxed lemon



Grated cheese from Saland



Crème fraîche from Saland



Basil

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 hand blender, 1 large pot with lid and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	0.5 x	5 g**	1 x	5 g
Pine nuts	1 x	10 g	1 x	20 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Ciabatta buns 15) 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Grated cheese from Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème fraîche from Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Basil	1 x	10 g	2 x	10 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. 680 g)
Calories	429 kJ/103 kcal	2939 kJ/703 kcal
Fat	5.8 g	39.6 g
- of which saturated fats	1.8 g	12.5 g
Carbohydrate	9 g	61.3 g
- of which sugar	1.6 g	11.3 g
Protein	3.2 g	22.2 g
Salt	0.3 g	2.06 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) **10)** Celery **15)** Wheat **18)** Rye

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



1 Get prepped

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

Heat 400 ml [800 ml] water in the kettle.

Halve and roughly dice the onion.

Peel the potatoes and cut into 3 cm chunks.

Cut the broccoli into small florets.



2 In the meantime

Peel the garlic.

Finely chop the basil leaves.

Put half of the grated cheese in a small bowl, press in the garlic and mix well.

Toast the pine nuts in a large frying pan without fat for 1–2 min. until they begin to turn brown. Remove.



3 Cook the soup

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the same large pot.

Gently sauté the chopped onion, potatoes and broccoli for 2–3 min.

Deglaze the vegetables with 400 ml [800 ml] water*, 8 g [16 g] vegetable stock powder* and the "Hello Nutmeg", then simmer with the lid on for about 15 min. until the potatoes are soft.



4 Toast the buns

Cut the ciabatta buns into 1–2 cm slices and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Drizzle the slices with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* and sprinkle with the cheese mix. Bake the ciabatta on the middle shelf for 6–8 min. until crispy.



5 Purée the soup

Cut the lemon into 6 wedges.

Add the crème fraîche to the soup and purée in the pot with a hand blender until creamy. Season with salt*, pepper* and a few squeezes of lemon juice.



6 Serve

Pour the broccoli-and-potato soup into bowls, top with the remaining cheese, roasted pine nuts and chopped basil and enjoy with the garlic bread and lemon wedges.

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 de brocoli et de pommes de terre avec pignons de pin et ciabatta à l'ail et au fromage

Végétarien Famille 30 – 40 minutes • 703 kcal • Cuisiner au 5e jour

12



Oignon



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Pignons de pin



Brocoli



Pommes de terre



Ciabatta



Citron, ciré



Fromage râpé de Saland



Crème fraîche de Saland



Basilic



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 mixeur, 1 grande casserole avec couvercle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10	0,5 x 5 g**	1 x 5 g
Pignons de pin	1 x 10 g	1 x 20 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Ciabatta 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Fromage râpé de Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche de Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilic	1 x 10 g	2 x 10 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. 680 g)
Valeur calorique	429 kJ/ 103 kcal	2939 kJ/ 703 kcal
Lipides	5,8 g	39,6 g
- dont acides gras saturés	1,8 g	12,5 g
Glucides	9 g	61,3 g
- dont sucre	1,6 g	11,3 g
Protéines	3,2 g	22,2 g
Sel	0,3 g	2,06 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) **10)** céleri **15)** blé **18)** seigle

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



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Faire chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper l'oignon en deux et le découper grossièrement en dés.

Éplucher la pomme de terre et la couper en dés de 3 cm env.

Découper le brocoli en petits bouquets.



Réchauffer les petits pains

Couper les petits pains ciabatta en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur, puis les répartir sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Arroser les tranches de petits pains de 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et saupoudrer du mélange de fromage.

Faire cuire le pain ciabatta à mi-hauteur du four pendant 6 à 8 min jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



Pendant ce temps

Peler l'ail.

Hacher finement les feuilles de basilic.

Dans un bol, verser la moitié du fromage râpé, presser l'ail et bien mélanger le tout.

Dans une grande casserole, sans ajouter de matière grasse, faire revenir les pignons pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirer du feu.



Mixer la soupe

Couper le citron en 6.

Ajouter la crème fraîche à la soupe et réduire en purée crémeuse dans la casserole à l'aide d'un mixeur.

Assaisonner de sel*, de poivre* et de quelques gouttes de jus de citron.



Faire cuire la soupe

Dans la même grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire suer l'oignon haché, les dés de pommes de terre et le brocoli 2 à 3 min.

Mouiller les légumes avec 400 ml [800 ml] d'eau, 8 g [16 g] de bouillon de légumes en poudre* et le « Hello muscade », puis laisser mijoter environ 15 min à couvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



Dresser

Verser la soupe de pommes de terre et brocoli dans des bols, saupoudrer de pignons de pin grillés et de basilic haché et déguster avec le pain à l'ail et les quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

