

Geröstete Peperoni-Suppe mit Kichererbsen und Knoblauch-Ciabatta

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | extra schnell | 15 – 25 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brötli



Babypinac



Kichererbsen



pikante Peperoni-Sauce



Halbrahm aus Saland



Knoblauchzehe



Gemüsebouillonpulver



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Petersilie, glatt

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*,
Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

2 Knoblauchpresse, 1 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ciabatta-Brötli 15) 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
pikante Peperoni-Sauce 10)	1 x	240 g	2 x	240 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Gemüsebouillonpulver 10)	1 x	4 g	1 x	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	4 g	2 x	4 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g	1 x	20 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. 610 g)
Brennwert	436 kJ/ 104 kcal	2637 kJ/ 630 kcal
Fett	4.2 g	25.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.9 g	11.3 g
Kohlenhydrate	11.7 g	71 g
– davon Zucker	2.3 g	13.7 g
Eiweiss	3.7 g	22.1 g
Salz	0.91 g	5.48 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



2



3



Brötli anrösten

Ciabattabrötli waagrecht aufschneiden.

Knoblauch abziehen.

In einem grossen Topf 1 TL [2 TL] **Butter*** erhitzen. Hälfte **Knoblauch** dazu pressen.

Brötli darin 2 – 3 Min. anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Suppe kochen

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

Restlichen **Knoblauch** dazu pressen und ca. 1. Min. anschwitzen.

Mit **Peperonisauc**e, **Halbrahm**, „**Hello Paprika**“, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Suppe zum Kochen bringen und **Kichererbsen** dazugeben. Mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Spinat hinzufügen und umrühren, bis er zusammenfällt.

Anrichten

Knoblauch-Brötli diagonal durchschneiden.

Petersilie hacken.

Suppe auf Teller verteilen, mit **Knoblauch-Ecken** anrichten und mit **Petersilie** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

