

Wärmende Rosenkohlcrèmesuppe mit knusprigem Speck und Baguette

25 – 35 Minuten • 3.066 kj/733 kcal • Tag 5 kochen

1



Zwiebel



Knoblauchzehe



mehligkochende
Kartoffeln



Rosenkohl



Crème Fraîche Light



Muskatnuss, gemahlen



Baguette



Frühstücksspeck
in Würfeln



Zitrone



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

Gut, im Haus zu haben
Pouletbouillonpulver*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 600 ml [1.200 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und 1 Stabmixer.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehligkochende Kartoffeln	2 x 100 g	4 x 100 g
Rosenkohl	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème Fraîche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Muskatnuss, gemahlen 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Baguette 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Pouletbouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	339 kJ/81 kcal	3.066 kJ/733 kcal
Fett	2.77 g	25.00 g
- davon ges. Fettsäuren	0.42 g	3.81 g
Kohlenhydrate	10.26 g	92.70 g
- davon Zucker	1.68 g	15.20 g
Eiweiss	3.32 g	30.00 g
Salz	0.554 g	5.007 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Gemüse schneiden

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Die äusseren Blätter der **Rosenkohl**röschen entfernen und dann **Rosenkohl** halbieren.

600 ml [1.200 ml] **heisse Pouletbouillon** vorbereiten.



Speck anbraten

In einem grossen Topf Speckwürfel ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. knusprig braten.

Speck aus dem Topf nehmen, dabei das ausgetretene Fett im Topf zurücklassen und den **Speck** beiseite stellen.



Für die Suppe

Denselben Topf erneut erhitzen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** sowie **Kartoffelwürfel** und **Rosenkohlhälften** zugeben und 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit vorbereiteter **Pouletbouillon** ablöschen, **Muskatpulver** hinzufügen und 10 – 15 Min. abgedeckt weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Topf anschliessend vom Herd nehmen.



Baguette aufbacken

Baguette auf einem Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 8 Min. backen, bis es knusprig ist.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Suppe vollenden

Crème Fraîche Light zu der **Suppe** hinzufügen.

Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren, mit dem **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Rosenkohlsuppe in Schüsseln füllen und mit **Speckwürfeln** garnieren.

Baguette in Scheiben schneiden und dazu servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Warming cream of Brussels sprout soup with crispy bacon and baguette

25-35 minutes • 3.066 kj/733 kcal • Cook on day 5

1



Onion



Garlic cloves



Floury potatoes



Brussels sprouts



Crème fraîche light



Ground nutmeg



Baguette



Diced bacon



Lemon



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

Good to have at hand

Chicken stock powder*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 600 ml [1.200 ml] water in the kettle.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Floury potatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Brussels sprouts	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème fraîche light 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Ground nutmeg 3	1 x 5 g	2 x 5 g
Baguette 1	1 x 250 g	2 x 250 g
Diced bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Chicken stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	339 kJ/81 kcal	3.066 kJ/733 kcal
Fat	2.77 g	25.00 g
- incl. saturated fats	0.42 g	3.81 g
Carbohydrate	10.26 g	92.70 g
- incl. sugar	1.68 g	15.20 g
Protein	3.32 g	30.00 g
Salt	0.554 g	5.007 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: 1 Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **3** Celery or celery products **5** Milk or milk products (including lactose).

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



Chop vegetables

Peel and finely chop onion and garlic.

Peel the potatoes and cut into approx. 2 cm cubes.

Remove the outer leaves of the Brussels sprouts, then halve the Brussels sprouts.

Prepare 600 ml [1.200 ml] hot chicken stock.



Fry bacon

Fry the diced bacon in a large pot without adding fat on a medium heat for about 5 minutes until crispy.

Remove the bacon from the pot, leaving the fat in the pot, and set the bacon aside.



For the soup

Heat the same pot again, add the chopped onion and garlic, potato cubes and Brussels sprout halves and sauté for 2-3 minutes.

Deglaze with the prepared chicken stock, add nutmeg powder and simmer with the lid on for another 10-15 minutes until the vegetables soften.

Then remove the pot from the stove.



Bake baguette

Bake the baguette on a baking tray on the middle shelf of the oven for about 8 minutes until crispy.

Cut the lemon into 6 wedges.



Finish soup

Add the crème fraîche light to the soup.

Purée the soup with a hand blender until creamy, season with the juice of 1 [2] lemon wedges, salt* and pepper*.



Serve

Pour the Brussels sprouts soup into bowls and garnish with diced bacon.

Cut the baguette into slices and serve.

Bon appetit!

You 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 crémeuse au chou de Bruxelles avec des lardons croustillants et de la baguette

25 – 35 minutes • 3.066 kj/733 kcal • Cuisiner au 5e jour

1



Oignons



Gousse d'ail



Pommes de terre
à chair farineuse



Choux de Bruxelles



Crème fraîche légère



Noix de muscade moulue



Baguette



Lardons



Citron



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de volaille en poudre*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 600 ml [1.200 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 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
Pommes de terre à chair farineuse	2 x 100 g	4 x 100 g
Chou de Bruxelles	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Noix de muscade moulue 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Baguette 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Citrons	1 x 90 g**	1 x 90 g
Bouillon de volaille en poudre	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	339 kJ/81 kcal	3.066 kJ/733 kcal
Lipides	2.77 g	25.00 g
- dont acides gras saturés	0.42 g	3.81 g
Glucides	10.26 g	92.70 g
- dont sucre	1.68 g	15.20 g
Protéines	3.32 g	30.00 g
Sel	0.554 g	5.007 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 3) céleri ou produits à base de céleri 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Couper les légumes

Peler l'oignon et l'ail et les hacher finement.

Éplucher les **potatoes** et les couper en dés d'env. 2 cm.

Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles puis les couper en deux.

Préparer 600 ml [1.200 ml] de **bouillon de volaille chaud**.



Faire revenir le bacon

Faire dorer les lardons 5 min à feu moyen dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse, remuer de temps en temps.

Retirer les **lardons** de la casserole, en laissant la graisse dans la casserole. Réserver les **lardons**.



Pour la soupe

Faire chauffer à nouveau la casserole, et y faire suer oignon, ail, dés de pommes de terre et choux de Bruxelles pendant 2 à 3 min.

Dégeler avec le **bouillon de volaille** préparé, ajouter la **noix de muscade en poudre** et laisser mijoter à couvert 10 à 15 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Retirer ensuite la casserole du feu.



Faire cuire la baguette

Enfourner la baguette env. 8 min. à mi-hauteur sur une plaque de four jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

Couper le citron en 6 tranches.



Peaufiner la soupe

Ajouter la **crème fraîche allégée** à la soupe.

Réduire la soupe en purée crémeuse à l'aide d'un mixeur, assaisonner avec le jus d'1 [2] tranche de citron, du sel* et du poivre*.



Dresser

Verser la soupe aux choux de Bruxelles dans les bols en garnissant de **lardons**.

Couper la **baguette** en tranches et servir avec la soupe.

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 !

