



# HELLO HERBST! SÜSSKARTOFFEL-RÜEBLI-SUPPE

mit Kräuterbutterbaguette und Crème fraîche



## HELLO SÜSSKARTOFFEL

Zurecht ist sie in vielen Ländern Grundnahrungsmittel, denn die Süßkartoffel gilt durch das enthaltene Beta-Carotin als überaus zellschützend.



35 Minuten

Stufe 1

Veggie

Express

Family

Gerade an den kühleren Tagen des Herbstes heizen wir unseren Geschmacksnerven gerne mit einer scharfen und farbenfrohen Suppe ein. Durch die Menge an Gemüse und der Kombination mit selbst gemachtem Kräuterbaguette erhältst Du hier einen ballaststoffreichen Klassiker, der Dich noch dazu nicht einmal lange an den Herd bindet. Super einfach und super lecker! En Guete!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Topf**, **1 grossen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier**, ein **Backblech** und einen **Pürierstab**.



## 1 BAGUETTE AUFBACKEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

**Steinofenbaguette** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 7 – 10 Min. aufbacken.

**Butter\*** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann.



## 2 ALS VORBEREITUNG

**Süsskartoffeln** und **Karotten** schälen und beides in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen und klein schneiden.

**Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** fein hacken.

In einem kleinen Topf heisse **Gemüsebouillon\*** vorbereiten.



## 3 SUPPE ZUBEREITEN

In einem grossen Topf **Öl\*** und **Butter\*** erwärmen. **Zwiebelwürfel** zugeben und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. glasig dünsten. **Süsskartoffel-** und **Karottenstücke** zugeben und ca. 10 Min. braten.

**Gewürzmischung** und gehackten **Chili (scharf!)** zugeben und weitere 3 Min. garen. Mit der vorbereiteten **Bouillon** ablöschen und 10 – 15 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

**Schnittlauch** in feine **Röllchen** schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken oder in eine kleine Schüssel pressen.

Die **Hälfte** des **Schnittlauchs** dazugeben und mit zimmerwarmen **Butter\***, **Senf\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer** vermischen.



## 5 FÜR DAS KRÄUTERBAGUETTE

Baguette schräg in Scheiben schneiden und mit **Kräuterbutter** bestreichen.

Den Backofen auf 200 °C Grillfunktion umstellen.

Baguettescheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf dem höchsten Einschub ca. 2 Min. knusprig backen.



## 6 ANRICHTEN

**Suppe** mit einem Pürierstab fein-crémig pürieren. 1 EL **Crème fraîche** einrühren und mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Süsskartoffelsuppe** auf Schüsseln verteilen, **Crème fraîche** darauf geben. Restlichen **Schnittlauch** darüber streuen und mit **Kräuterbutterbaguette** geniessen!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Steinofenbaguette 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Süßkartoffel	1 x	400 g	2 x	400 g
Karotte	4 x	80 g	8 x	80 g
Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
roter Chili	½ x	19 g	1 x	19 g
Gewürzmischung Koriander/Kumin 15)	1 x	4 g	2 x	4 g
Schnittlauch	½ x	12 g	1 x	12 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Butter* 7)		je 1 EL		je 2 EL
Gemüsebouillon*		700 ml		1400 ml
Öl*		1 EL		2 EL
Senf*		1 TL		2 TL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

\* 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	100 g	PORTION
Brennwert	320 kJ/77 kcal	2564 kJ/613 kcal
Fett	3 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	13 g
Kohlenhydrate	10 g	78 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiss	2 g	14 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## EN GUETE!



# HELLO AUTUMN! SWEET POTATO AND CARROT SOUP

with herb butter baguette and crème fraîche



## HELLO SWEET POTATOES

Sweet potatoes are unsurprisingly a staple in many countries, since the beta-carotene which they contain is considered to be highly effective at protecting cells.



Stone-baked baguette



Sweet potato



Carrot



Onion



Red chilli



Spice mix



garlic



Crème fraîche



Chives

35 minutes

Level 1

Veggie

Express

Family

There is nothing better on those cooler autumn days than warming up our taste buds with a spicy, colourful soup. The many vegetables in combination with home-made herb butter baguette provide you with a classic dish that is rich in dietary fibre and which does not involve slaving over a hot stove for a long time. Extremely simple and extremely delicious! Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs. You will also need: 1 small pot, 1 large pot, a garlic press, baking paper, a baking tray and a hand blender.



### 1 CRISP UP THE BAGUETTE

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Put the **stone-baked baguette** on a baking tray lined with baking paper and crisp it up for 7–10 min.

Take the **butter\*** out of the fridge and let it come to room temperature.



### 2 PREPARATION

Peel the **sweet potatoes** and **carrots** and cut both into approx. 2 cm pieces.

Peel and finely chop **onions**.

Halve the **chilli**, remove the core and finely chop the **chilli** halves.

In a small pot, prepare hot **vegetable stock\***.



### 3 PREPARE THE SOUP

Heat **oil\*** and **butter\*** in a large pot. Add **onion cubes** and sauté on a low heat for approx. 5 min.

Add the **sweet potato** and **carrot pieces** and fry them for approx. 10 min.

Add the spice mix and chopped **chilli (spicy!)** and cook for a further 3 min.

Deglaze with the prepared **stock** and cook for a further 10-15 min. until the vegetables soften.



### 4 IN THE MEANTIME

Cut the **chives** into thin rolls.

Peel the **garlic** and chop finely or press it into a small bowl.

Add half of the **chives** and mix with room-temperature **butter\***, **mustard\***, a little **salt\*** and **pepper\***.



### 5 FOR THE BAGUETTE

Cut the **baguette** diagonally into slices and spread **herb butter** on them.

Switch the oven to grill mode at 200 °C.

Apportion the **baguette** slices on a baking tray lined with baking paper and bake them on the top shelf of the oven for approx. 2 min. until they are crispy.



### 6 ARRANGE

Purée the **soup** with a hand blender until it is fine and creamy. Stir in 1 tbsp.

**crème fraîche** and season with a little **salt\*** and **pepper\***.

Apportion the **sweet potato soup** into bowls, top with **crème fraîche**.

Sprinkle the rest of the **chives** on top and enjoy together with the herb **butter** baguette.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P	4P
Stone-baked baguette 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Sweet potato	1 x 400 g	2 x 400 g
Carrot	4 x 80 g	8 x 80 g
Onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Red chilli	½ x 19 g	1 x 19 g
Spice mix coriander/cumin 15)	6 x 1 g	12 x 1 g
Chives	½ x 12 g	1 x 12 g
Garlic cloves	1 x 9 g	1 x 9 g
Crème fraîche 7)	1 x 90 g	1 x 180 g
Butter* 7)	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Vegetable stock*	700 ml	1400 ml
Oil*	1 tbsp.	2 tbsp.
Mustard*	1 tsp.	2 tsp.
Salt*, pepper*	According to taste	

The quantities above are the minimum quantities.

\* 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	100 g	PORTION
Calories	320 kJ/77 kcal	2564 kJ/613 kcal
Fat	3 g	26 g
– incl. saturated fats	1 g	13 g
Carbohydrate	10 g	78 g
– incl. sugar	2 g	15 g
Protein	2 g	14 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	0 g	2 g

### ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk

15) May contain traces of allergens



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# HELLO AUTOMNE ! SOUPE À LA PATATE DOUCE ET À LA CAROTTE

avec une baguette au beurre aux fines herbes et de la crème fraîche



## HELLO PATATE DOUCE

Ce n'est pas pour rien qu'elle est considérée comme un aliment de base dans de nombreux pays. En effet, la patate douce offre des qualités remarquables, notamment pour la protection des cellules grâce au bêta-carotène qu'elle contient.



Baguette cuite sur pierre



Patate douce



Carotte



Oignon



Piment rouge



Mélange d'épices



Peler l'ail



Crème fraîche



Ciboulette

35 minutes

Niveau 1

Veggie

Express

Family

En ces jours frais d'automne, nous voulons nous réchauffer les papilles avec une soupe colorée et épicée. Avec ses nombreux légumes et en combinaison avec une baguette aux fines herbes faite maison, vous obtenez un plat classique riche en fibres pour lequel vous n'aurez à passer que peu de temps aux fourneaux. Super simple et super bon! Bon appétit!

Laver les **légumes** et les  **fines herbes**. Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 petite casserole**, **1 grande casserole**, un  **presse ail**, du  **papier de cuisson**, une  **plaque de four** et un  **mixeur**.



## 1 FAIRE CUIRE LA BAGUETTE

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C). Placer la **baguette** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et l'enfourner 7 à 10 min. Sortir le **beurre** du réfrigérateur afin qu'il soit à température ambiante.



## 2 EN PRÉPARATION

Éplucher la **patate douce** et les **carottes** et les couper en gros dés d'env. 2 cm. Peler l'**oignon** et le couper en petits morceaux. Couper le **piment** en deux, enlever les graines et le hacher finement. Préparer du **bouillon de légumes\*** chaud dans une petite casserole.



## 3 PRÉPARER LA SOUPE

Faire chauffer de l'**huile\*** et du **beurre\*** dans une grande casserole. Ajouter les dés d'**oignon** et les faire blondir à feu doux env. 5 min. Ajouter les **morceaux de patate douce** et de **carottes** et les faire revenir env. 10 min. Ajouter le mélange d'épices et le piment haché (piquant !) et continuer la cuisson 3 min. Déglacer avec le **bouillon de légumes** et laisser mijoter 10 à 15 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



## 4 PENDANT CE TEMPS

Pendant ce temps, couper la **ciboulette** en fines rondelles.

**Peler l'ail** et le hacher finement ou le presser dans un petit saladier.

Ajouter la moitié de la **ciboulette** et la mélanger avec du **beurre\*** à température ambiante, de la **moutarde\***, un peu de **sel\*** et du **poivre\***.



## 5 POUR LA BAGUETTE AUX FINES HERBES

Couper la **baguette** en tranches diagonales et tartiner de beurre aux fines **herbes**.

Mettre le four sur 200 °C en fonction grill.

Répartir les tranches de **baguette** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et faire cuire au niveau supérieur du four env. 2 min. jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



## 6 DRESSER

Mixer la **soupe** avec un mixeur jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse.

Mélanger deux cuillères à soupe de **crème fraîche**, saler et poivrer légèrement.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Baguette cuite sur pierre 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Patate douce	1 x	400 g	2 x	400 g
Carotte	4 x	80 g	8 x	80 g
Oignon	1 x	80 g	2 x	80 g
Piment rouge	½ x	19 g	1 x	19 g
Mélange d'épices coriandre/cumin 15)	6 x	1 g	12 x	1 g
Ciboulette	½ x	12 g	1 x	12 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Beurre* 7)	1 cs chaque		2 cs chaque	
Bouillon de légumes*	700 ml		1400 ml	
Huile*	1 cs		2 cs	
Moutarde*	1 cc		2 cc	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	320 kJ/77 kcal	2564 kJ/613 kcal
Graisse	3 g	26 g
- dont acides gras saturés	1 g	13 g
Glucides	10 g	78 g
- dont sucre	2 g	15 g
Protéines	2 g	14 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	0 g	2 g

### ALLERGÈNES

1) blé 7) lait

15) peut contenir des traces d'allergènes



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## Bon appétit!