



Freude am Kochen-  
einfach gemacht!



KW 50

2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf



www.hellofresh.ch | hellofresh@hellofresh.ch

## Köstliche Gemüse-Linsen-Suppe mit überbackenem Kräuterbutter-Baguette

Linsen sind bei uns fast ein wenig in Vergessenheit geraten und nur noch in Form indischer Dhals bekannt. Dabei eignen sie sich bestens für sämige und nahrhafte Wintersuppen, die sich zudem, im Gegensatz zu Bohnen, schnell kochen lassen. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 3



Zwiebel



Knoblauch



Rüebli



Pastinake



Chili



Linsen



Federkohl



Gewürzmischung



gehackte Tomaten



Petersilie



Rosmarin



Baguette



Greyerzer



saurer Halbrahm

## Zutaten in Deiner Box\* ..... 2 Personen ..... 4 Personen .....

|                                 |            |          |
|---------------------------------|------------|----------|
| Zwiebel, Knoblauchzehe          | 1          | 2        |
| Greyerzer 7) ⊕                  | 1/2 Pkg.   | 1 Pkg.   |
| Rüebli                          | 2          | 4        |
| Pastinake, Chili, Baguette 1) ⊕ | 1          | 2        |
| Linsen ⊕                        | 150 g      | 300 g    |
| Federkohl                       | 100 g      | 200 g    |
| Gewürzmischung 15)              | 3,5 g      | 7 g      |
| saurer Halbrahm 7) ⊕            | 1/2 Becher | 1 Becher |
| Tomaten, gehackt                | 1 Dose     | 2 Dosen  |
| Petersilie ⊕, Rosmarin          | je 10 g    | je 20 g  |

### Gut im Haus zu haben

Butter, Gemüsebouillon, Olivenöl, Salz, Pfeffer

\* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, kleiner Topf, grosser Topf, Backpapier, Backblech, Stabmixer

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

| Nährwerte | Energie          | Fett  | ges. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Ballaststoffe | Zucker | Eiweiss | Salz  |
|-----------|------------------|-------|-----------------|---------------|---------------|--------|---------|-------|
| Portion   | 863 kcal/3612 KJ | 30 g  | 28 mg           | 99 g          | 22 g          | 17 g   | 42 g    | 3,3 g |
| 100 g     | 90 kcal/376 KJ   | 3,2 g | 2,9 mg          | 10 g          | 2,3           | 1,8 g  | 4,4 g   | 0,3 g |

### Schon gewusst ...

Chlorophyll trägt zu einem gesunden Blutbild bei. Darum viel grünes Gemüse essen.



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 15 g **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen kann.



**2** **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Rüebli** und **Pastinake** schälen und fein würfeln. **Chili** waschen, halbieren, **Kerne** entfernen und je nach gewünschter Schärfe fein hacken. **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Federkohl** waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. In einem kleinen Topf 700 ml heisse **Gemüsebouillon** zubereiten.



**3** In einem Topf ½ EL **Butter** und 1 EL **Olivenöl** erwärmen. **Rüebli**, **Pastinaken** und **Zwiebeln** darin ca. 5 Min. anbraten. **Knoblauch**, **Chili** und **Gewürzmischung** zugeben und ca. 30 Sek. mitbraten. Mit **gehackten Tomaten** ablöschen und ca. 2 Min. unter Rühren einkochen lassen. **Linsen**, **Bouillon** und 200 ml Wasser zugeben. Bei mittlerer Hitze 20–25 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Linsen** weich genug sind.



**4** In der Zwischenzeit: **Petersilie** und **Rosmarin** waschen, trocken-schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit der **Butter** vermischen. **Baguette** quer in Stücke schneiden, mit **Kräuterbutter** bestreichen und mit **Greyerzer** bestreuen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Ca. 5–10 Min. im Ofen backen.

**5** 300 ml **Suppe** in eine Schüssel umfüllen und diese mithilfe eines Stabmixers zu einer cremigen Masse verarbeiten (Vorsicht: heiss!). Dann die pürierte **Suppe** zusammen mit dem **Federkohl** in den grossen Suppentopf zurückgeben und noch einmal ca. 10 Min. alles zusammen weiterköcheln. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**6** **Gemüse-Linsen-Suppe** in Suppenschüsseln verteilen, mit 1 TL **sauren Halbrahm** garnieren und zusammen mit dem überbackenen **Kräuterbutter-Baguette** geniessen.