

Kürbissuppe mit Tomatenpesto-Schnecken getoppt mit Kürbiskernöl und Basilikum

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 4.137 kj/989 kcal • Tag 2 kochen

9



Blätterteig



Crème Fraîche Light



Tomatenpesto



geriebener Hartkäse



Kürbis (Hokkaido)



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Basilikum



Worcester Sauce



Rübli



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Blätterteig 1 5	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème Fraîche Light 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomatenpesto 11	1 x 50 g	2 x 50 g
geriebener Hartkäse 2 5	1 x 40 g	2 x 40 g
Kürbis (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Basilikum	1 x 10 g	1 x 10 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml**	1 x 8 ml
Gemüsebouillonpulver*, Butter*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	542 kJ/130 kcal	4.137 kJ/989 kcal
Fett	7.42 g	56.63 g
- davon ges. Fettsäuren	3.50 g	26.72 g
Kohlenhydrate	9.11 g	69.55 g
- davon Zucker	2.31 g	17.62 g
Eiweiss	2.88 g	21.97 g
Salz	0.362 g	2.766 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 **2** Eier oder Eierzeugnisse **5** Milch oder Milerzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Gemüse schneiden

Zwiebel und **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

Rüebli schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kürbis halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Das **Kürbis-Innere** entsorgen.

Kürbishälften zuerst in ca. 2 cm breite Streifen und dann in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



Schnecken backen

Teig von der langen Seite her zusammenrollen und die Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Scheiben mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen **Basilikumblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden.



Gemüse anbraten

Einen grossen Topf erhitzen und die **Kürbiskerne** darin ohne Zugabe von Fett für 1 – 2 Min. rösten, bis die Häutchen aufplatzen.

Herausnehmen und in demselben Topf 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

Gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** für 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen.

Kürbis und **Rüebli** hinzufügen, weitere 1 – 2 Min. mit anbraten und mit 350 ml [700 ml] **Wasser*** und 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen.

Abgedeckt 15 – 20 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Suppe vollenden

Restliche **Crème Fraîche** zu der **Suppe** geben, **Suppe** im Topf mit einem Stabmixer cremig pürieren und mit ein paar Tropfen **Worcestersauce** und ordentlich **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Dir die Suppe zu cremig ist, gib nach und nach noch etwas heisses Wasser dazu.



Schnecken zubereiten

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Crème Fraîche** mit **Tomatenpesto** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Blätterteig ausbreiten und gleichmässig mit der **Tomatencreme** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.

Geriebenen **Hartkäse** gleichmässig über den **Teig** verteilen.



Anrichten

Suppe in Schüsseln füllen, mit dem **Kürbiskernöl**, **Kürbiskernen** und **Basilikum** toppen.

Zusammen mit **Tomatenpesto-Schnecken** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pumpkin soup with tomato pesto snails topped with pumpkin seed oil and basil

Vegetarian Family 25-35 minutes • 4.137 kj/989 kcal • Cook on day 2

9



Puff pastry



Crème fraîche light



Tomato pesto



Grated hard cheese



Pumpkin (Hokkaido)



Onion



Garlic cloves



Pumpkin seeds



Pumpkin seed oil



Basil



Worcester sauce



Carrots



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, butter*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Puff pastry 1 5	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomato pesto 11	1 x 50 g	2 x 50 g
Grated hard cheese 2 5	1 x 40 g	2 x 40 g
Pumpkin (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Pumpkin seed oil	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Basil	1 x 10 g	1 x 10 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Worcester sauce	1 x 8 ml**	1 x 8 ml
Vegetable stock powder*, butter*, water*	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	542 kJ/130 kcal	4.137 kJ/989 kcal
Fat	7.42 g	56.63 g
– incl. saturated fats	3.50 g	26.72 g
Carbohydrate	9.11 g	69.55 g
– incl. sugar	2.31 g	17.62 g
Protein	2.88 g	21.97 g
Salt	0.362 g	2.766 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 **2** Eggs or egg products **5** Milk or milk products (including lactose) **11** Sulphur dioxide or sulphites.

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



Chop vegetables

Peel and finely chop the onion and the garlic clove.

Peel carrots and cut into discs approx. 1 cm thick.

Halve the pumpkin and remove the seeds with a spoon.

Discard the inside of the pumpkin.

First cut the pumpkin halves into approx. 2 cm wide strips, and then into approx. 2 cm cubes.



Bake snails

Roll up the dough from the long side and cut the roll into 3 cm thick slices.

Place slices cut side down on a baking sheet lined with baking paper and bake in oven for about 15 min, until golden brown.

In the meantime, pluck basil leaves and cut them into thin strips.



Sauté vegetables

Heat a large pot and toast the pumpkin seeds without adding fat for 1-2 min. until the skins burst open.

Remove them, then heat 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* in the same pot.

Sauté chopped onion and garlic for 2-3 min. on medium heat until colourless.

Add pumpkin and carrots, sauté for another 1-2 min., and deglaze with 350 ml [700 ml] water* and 8 g [16 g] vegetable stock powder*.

Cover and simmer for 15-20 min. until the vegetables are soft.



Finish soup

Add the rest of the crème fraîche to the soup, purée the soup in the pot with a hand blender until creamy, and season to taste with a few drops of Worcester sauce and a good amount of salt* and pepper*.

Tip: If the soup is too creamy for you, gradually add a little more hot water.



Prepare snails

In a small bowl, mix half of the crème fraîche with tomato pesto.

Season with salt* and pepper*.

Spread out puff pastry and brush evenly with the tomato cream, leaving about 1 cm free around the edge.

Spread grated hard cheese evenly over the pastry.



Serve

Pour soup into bowls and top with the pumpkin seed oil, pumpkin seeds and basil.

Enjoy with the tomato pesto snails.

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 de potimarron avec roulés au pesto de tomates garnie d'huile de graines de courge et de basilic

9

Végétarien Family 25 – 35 minutes • 4.137 kj/989 kcal • Cuisiner au 2e jour



Ingrédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de légumes*, beurre*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 mixeur et 1 bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte feuilletée 1) 5)	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Pesto de tomates 11)	1 x 50 g	2 x 50 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Potimarron	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Basilic	1 x 10 g	1 x 10 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml **	1 x 8 ml
Bouillon de légumes en poudre*, beurre*, eau*	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	542 kJ/130 kcal	4.137 kJ/989 kcal
Lipides	7.42 g	56.63 g
- dont acides gras saturés	3.50 g	26.72 g
Glucides	9.11 g	69.55 g
- dont sucre	2.31 g	17.62 g
Protéines	2.88 g	21.97 g
Sel	0.362 g	2.766 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 **2)** œufs ou produits à base d'œufs **5)** lait ou produits laitiers (y compris lactose) **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



1 Couper les légumes

Éplucher et hacher finement l'oignon et l'ail.

Éplucher les carottes et couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper le potimarron en deux et retirer les graines avec une cuillère.

Jeter l'intérieur du potimarron.

Couper les moitiés de potimarron d'abord en bandes d'environ 2 cm de large, puis en dés d'environ 2 cm.



4 Faites cuire les roulés

Rouler la pâte sur le côté long et couper ensuite le rouleau en tranches de 3 cm d'épaisseur.

Placer les tranches côté coupé vers le bas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire au four environ 15 min. jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Pendant ce temps, arracher les feuilles de basilic et couper en fines bandelettes.



2 Faire revenir les légumes

Faire chauffer une grande casserole et faire revenir les graines de courge sans ajouter de matière grasse 1 à 2 min. jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater. Retirer et faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre* dans la même casserole.

Faire fondre l'oignon et l'ail hachés 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajouter le potimarron et les carottes, faire revenir encore 1 à 2 minutes et déglacer avec 350 ml [700 ml] d'eau* et 8 g [16 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Laisser mijoter 15 à 20 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



5 Peaufiner la soupe

Ajouter le reste de la crème fraîche à la soupe, réduire en purée dans une casserole à l'aide d'un mixeur jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse et assaisonner avec quelques gouttes de sauce Worcester et une bonne quantité de sel* et de poivre*.

Astuce : si la soupe est trop épaisse à votre goût, ajoutez progressivement un peu plus d'eau chaude.



3 Préparer les roulés

Dans un bol, mélanger la moitié de la crème fraîche avec le pesto de tomates.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Étaler la pâte feuilletée et recouvrir uniformément de la crème à la tomate en laissant environ 1 cm au bord.

Répartir uniformément le fromage à pâte dure râpé sur la pâte.



6 Dresser

Verser la soupe dans des bols et arroser d'huile de graines de courge, de graines de courge et de basilic.

Déguster avec les roulés au pesto de tomates.

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 !

