

Pastinaken-Maronen-Suppe mit Speck

30 – 40 Minuten • 626 kcal • Tag 5 kochen

301



Frühstücksspeck
in Scheiben



Pastinake



Maronen



mehlig. Kartoffeln



Milch



Schnittlauch



Zitrone



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

grosse Bratpfanne, grosser Topf mit Deckel, Stabmixer, und hohes Rührgefäss

Zutaten 2 Personen

		2P
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x	75 g
Pastinake	1 x	180 g
Maronen 2)	1 x	200 g
mehlig. Kartoffeln	2 x	100 g
Milch 7)	1 x	250 ml
Schnittlauch	1 x	10 g
Zitrone	1 x	90 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. 830 g)
Brennwert	316 kJ/ 76 kcal	2620 kJ/ 626 kcal
Fett	3.20 g	26.49 g
- davon ges. Fettsäuren	1.24 g	10.24 g
Kohlenhydrate	8.94 g	74.10 g
- davon Zucker	1.76 g	14.63 g
Eiweiss	1.93 g	16.04 g
Salz	0.171 g	1.419 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: 2) Schalenfrüchte **7)** Milch (einschliesslich Laktose)

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



Gemüse vorbereiten

Erhitze 550 ml **Wasser*** im Wasserkocher.

Kartoffeln und **Pastinake** schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Maronen grob zerkleinern.

Heisses **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** vermischen.



Gemüse anschwitzen

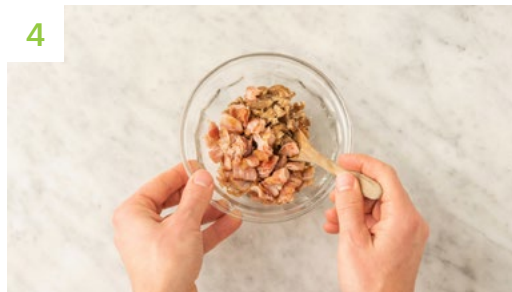
In einem grossen Topf 1 EL **Butter*** erwärmen, die Hälfte der gehackten **Maronen** sowie **Kartoffel** und **Pastinakenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Anschliessend mit **Gemüsebouillon*** ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 12 – 14 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Währenddessen

schnittlauch vom Wurzelballen abschneiden. **Zitrone** vierteln.



Speck anbraten

In einer grossen Bratpfanne den **Speck** ohne Fettzugabe für 4 – 6 Min. anbraten, bis dieser knusprig ist.

Speck ohne das ausgetretene Fett in eine kleine Schüssel umfüllen und die restlichen **Maronen** mit dem **Speck** vermengen.



Suppe pürieren

Nach der Kochzeit **Milch** zum **Gemüse** zufügen und **Suppe** mit einem Stabmixer cremig pürieren.

Anschliessend mit dem **Saft** einer **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Die restlichen **Zitronenspalten** benötigst Du nicht mehr.



Anrichten

Pastinaken-Maronen-Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit **Maronen-Speck-Mix** und **schnittlauch** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Parsnip and chestnut soup with bacon

30-40 minutes • 626 kcal • Cook on day 5

301



Sliced bacon
Parsnip



Chestnuts



Floury potatoes



Milk



Chives



Lemon



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Butter*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

large frying pan, large pot with lid, hand blender, and tall mixing bowl

Ingredients for 2 persons

		2P
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g
Parsnip	1 x	180 g
Chestnuts 2)	1 x	200 g
Floury potatoes	2 x	100 g
Milk 7)	1 x	250 ml
Chives	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g

**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. 830 g)
Calories	316 kJ/ 76 kcal	2620 kJ/ 626 kcal
Fat	3.20 g	26.49 g
– incl. saturated fats	1.24 g	10.24 g
Carbohydrate	8.94 g	74.10 g
– incl. sugar	1.76 g	14.63 g
Protein	1.93 g	16.04 g
Salt	0,171 g	1,419 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: 2) Nuts **7)** Milk (including lactose)

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



1 Prepare the vegetables

Heat 550 ml water* in the kettle.

Peel the potatoes and parsnip and cut into 1-2 cm cubes.

Roughly chop chestnuts.

Mix together hot water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.



2 Sauté the vegetables

In a large saucepan, heat 1 tbsp. butter* and sauté half of the chopped chestnuts and potatoes and diced parsnip in it for 1-2 min.

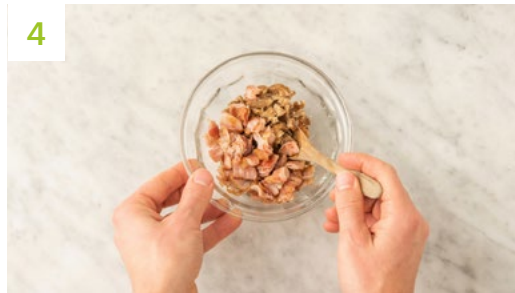
Then deglaze with the vegetable stock*, cover and continue to simmer for approx. 12-14 min. until vegetables are tender.



3 In the meantime

Cut root ball off chives.

Quarter the lemon.



4 Fry bacon

In a large frying pan, fry bacon without adding fat for 4-6 min. until crispy.

Transfer bacon without the fat that has escaped to a small bowl, then mix the remaining chestnuts with the bacon.



5 Purée soup

After the cooking time, add milk to the vegetables then purée soup with a hand blender until creamy.

Then season with the juice of one lemon wedge, salt* and pepper*.

You don't need the remaining lemon wedges.



6 Serve

Apportion the parsnip and chestnut soup onto deep plates and sprinkle with chestnut and bacon topping and chives.

Bon appetit!

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 châtaignes-panais avec du bacon

30 – 40 minutes • 626 kcal • Cuisiner au 5e jour

301



Bacon en tranches
Panais



Châtaignes



Pommes de



terre farineuses



Lait



Ciboulette



Citron



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Beurre*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

Grande poêle, grande casserole avec couvercle, mixeur, bol mélangeur haut

Ingrédients pour 2 personnes

	2 portions	
Bacon en tranches	1 x	75 g
Panais	1 x	180 g
Châtaignes 2)	1 x	200 g
Pommes de terre farineuses	2 x	100 g
Lait 7)	1 x	250 ml
Ciboulette	1 x	10 g
Citron	1 x	90 g

**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. 830 g)
Valeur calorique	316 kJ/ 76 kcal	2620 kJ/ 626 kcal
Lipides	3,20 g	26,49 g
- dont acides gras saturés	1,24 g	10,24 g
Glucides	8,94 g	74,10 g
- dont sucre	1,76 g	14,63 g
Protéines	1,93 g	16,04 g
Sel	0,171 g	1,419 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 : 2) fruits à coque 7) lait (y compris le lactose)

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



1 Préparer les légumes

Chauffer 550 ml d'eau* dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre et le panais et débiter en dés d'env. 2 cm.

Hacher grossièrement les marrons.

Mélanger de l'eau* chaude et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.



2 Faire suer les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs de beurre*. Y faire rissoler pendant 1 à 2 min la moitié des châtaignes hachées, les pommes de terre et les dés de panais.

Mouiller ensuite avec le bouillon de légumes* et laisser mijoter à couvert 12 à 14 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



3 Pendant ce temps

Ciseler la ciboulette.

Couper le citron en quatre.



4 Faire revenir le lard

Dans une grande poêle, faire revenir le lard pendant 4 à 6 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Transférer le lard dans un bol sans la graisse et mélanger les marrons restants avec le lard.



5 Mixer la soupe

Après la cuisson, ajouter le lait aux légumes et réduire en soupe crémeuse à l'aide d'un mixeur.

Assaisonner ensuite avec le jus d'un quartier de citron, du sel* et du poivre*.

Vous n'aurez plus besoin des quartiers de citron restants.



6 Dresser

Servir la soupe de châtaignes-panais dans des assiettes creuses et parsemer du mélange de châtaignes et de bacon ainsi que de ciboulette.

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 !

