

Pikante Tomaten-Peperoni-Suppe mit überbackenem Käse-Ciabatta

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.020 kj/722 kcal • Tag 3 kochen

3



Crème Fraiche Light



Ciabatta



Peperoni (gelb oder rot)



Cherry-Tomaten Dose



Knoblauchzehe



Mozzarella



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Sriracha Sauce

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Zucker*, Pfeffer*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crème Fraiche Light 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ciabatta 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Peperoni (gelb oder rot)	1 x 180 g	2 x 180 g
Cherry-Tomaten Dose	1 x 400 g	2 x 400 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 2	4 g	8 g
heissem Wasser* für Schritt 2	300 ml	600 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	nach Geschmack	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	490 kJ/117 kcal	3.020 kJ/722 kcal
Fett	5.11 g	31.52 g
- davon ges. Fettsäuren	0.55 g	3.36 g
Kohlenhydrate	12.86 g	79.28 g
- davon Zucker	1.48 g	9.11 g
Eiweiss	4.62 g	28.49 g
Salz	0.434 g	2.675 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 **5)** Milch.



1 Ciabatta aufbacken

Ciabatta auf einen Gitterrost legen und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken. Anschliessend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.



4 Brot überbacken

Backofen auf Grillfunktion umstellen.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Mozzarella klein schneiden.

Ciabatta in Scheiben schneiden, eine Seite mit ein wenig **Öl*** beträufeln und mit **Knoblauch** einreiben. Dann mit **zerkleinertem Mozzarella** bestreuen und ca. 3 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen überbacken, bis der **Käse** zerlaufen ist.



2 Suppe kochen

Aus dem 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 300 ml [600 ml] **heissem Wasser*** eine **Bouillon** zubereiten. **Peperoni** halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperonihälften** klein schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Peperonistücke** darin 5 – 8 Min. anbraten.



5 Suppe pürieren

Nach der Kochzeit **Tomaten-Peperoni-Suppe** vom Herd nehmen und **Crème fraîche** einrühren. Mit einem Stabmixer vorsichtig zu einer gleichmässigen, cremigen **Suppe** verarbeiten. Anschliessend bei schwacher Hitze noch einmal erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Basilikumblätter abzupfen und fein hacken.



3 Suppe kochen

Peperoni mit Cherry-Tomaten-Polpa und **Gemüsebouillon** ablöschen. Mit **Sriracha (Achtung: scharf!)**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken und 10 – 15 Min. bei schwacher Hitze abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 Anrichten

Tomaten-Peperoni-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit **Hartkäse** und **Basilikum** bestreuen und zusammen mit überbackenem **Käse-Ciabatta** geniessen.

En Guete

Spicy tomato and pepper soup with grilled cheese on ciabatta

Vegetarian 30 – 40 min • 3.020 kJ/722 kcal • Cook on day 3

3



Crème fraîche light



Ciabatta



Pepper (yellow or red)



Cherry tomatoes



Garlic cloves



Mozzarella



Basil



Hard cheese, grated



Sriracha sauce

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, sugar*, water*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Crème fraîche, light 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ciabatta 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Pepper (yellow or red)	1 x 180 g	2 x 180 g
Cherry tomatoes, tin	1 x 400 g	2 x 400 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hard cheese, grated 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Vegetable stock powder* for step 2	4 g	8 g
Hot water* for step 2	300 ml	600 ml
Oil* for step 2	1 tbsp.	2 tbsp.
Oil* for step 4	According to taste	
Salt*, pepper*, sugar*	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	490 kJ/117 kcal	3.020 kJ/722 kcal
Fat	5.11 g	31.52 g
– incl. saturated fats	0.55 g	3.36 g
Carbohydrate	12.86 g	79.28 g
– incl. sugar	1.48 g	9.11 g
Protein	4.62 g	28.49 g
Salt	0.434 g	2.675 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 5) Milk.



Crisp up ciabatta

Put **ciabatta** on a grid and crisp in the oven for 8-10 min. Then remove and allow to cool briefly.



Gratinate bread

Switch the oven to grill mode.

Peel and halve **garlic**.

Cut **mozzarella** into small pieces.

Cut **ciabatta** into slices, drizzle one side with a little **oil*** and rub with **garlic**. Then sprinkle with **chopped mozzarella** and bake in the oven for approx. 3 min. on the highest rack until the **cheese** has melted.



Cook soup

Prepare **stock** with 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and 300 ml [600 ml] **hot water***. Cut **pepper** in half, remove core, and chop **pepper halves** into small pieces.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot and sauté **pepper pieces** for 5-8 min.



Purée soup

After the cooking time, remove **tomato** and **pepper** soup from the stove and stir in **crème fraîche**. Carefully mix with a hand blender into a smooth, **creamy soup**. Then heat up again on low heat, but do not bring back to the boil.

Pluck **basil leaves** and chop finely.



Cook soup

Deglaze **peppers with cherry tomato polpa** and **vegetable stock**. Season with **sriracha (warning: spicy!)**, **salt***, **pepper*** and 1 pinch of **sugar***, then cover and simmer on low heat for 10-15 min. until the **vegetables** are soft.



Serve

Apportion **tomato** and **pepper soup** into bowls, sprinkle with **hard cheese** and **basil** and enjoy together with **gratinated cheese ciabatta**.

Bon appetit!

Soupe de tomates et poivron relevée accompagnée de ciabatta au fromage

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.020 kj/722 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Crème fraîche légère



Ciabatta



Poivron (jaune ou rouge)



Tomates cerises en boîte



Gousse d'ail



Mozzarella



Basilic



Fromage à pâte dure râpé



Sauce sriracha

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 verre-doseur, 1 mixeur et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème fraîche légère 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ciabatta 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Poivrons (jaunes ou rouges)	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates cerises en boîte	1 x 400 g	2 x 400 g
Gousses d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 2	4 g	8 g
Eau chaude* pour l'étape 2	300 ml	600 ml
Huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Huile* pour l'étape 4	selon les goûts	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	490 kJ/117 kcal	3.020 kJ/722 kcal
Lipides	5.11 g	31.52 g
- dont acides gras saturés	0.55 g	3.36 g
Glucides	12.86 g	79.28 g
- dont sucre	1.48 g	9.11 g
Protéines	4.62 g	28.49 g
Sel	0.434 g	2.675 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) céréale contenant du gluten 5) lait.



Cuire la ciabatta

Placer la **ciabatta** sur une grille et enfourner 8 à 10 min. Sortir du four et laisser brièvement refroidir.



Faire gratiner le pain

Régler le four en position grill.
Peler l'**ail** et le couper en deux.
Couper la **mozzarella** en petits morceaux.
Couper la **ciabatta** en tranches, verser un peu d'**huile d'olive*** sur l'une des moitiés et frotter avec de l'**ail**. Recouvrir de **petits morceaux** de **mozzarella** et faire cuire au niveau supérieur du four env. 3 min jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



Faire cuire la soupe

Préparer un **bouillon** avec 4 g [8 g] de **bouillon de légumes*** et 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***. Couper le **poivron** en deux, retirer les graines et débiter les **moitiés de poivron** en petits dés.
Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande casserole et y faire revenir les morceaux de **poivron** 5 à 8 min.



Mixer la soupe

Une fois le temps de cuisson de la **soupe** de **tomates** et **poivron** écoulé, la retirer du feu et y verser la **crème fraîche**. Mixer précautionneusement en une **soupe crémeuse** et homogène avec un mixeur. Réchauffer ensuite à feu doux encore une fois **mais** sans porter à ébullition.

Arracher les **feuilles de basilic** et les hacher finement.



Faire cuire la soupe

Dégeler le **poivron** avec la **pulpe de tomates cerises** et le **bouillon de légumes**. Assaisonner avec la **sauce sriracha (attention : piquante !)**, du **sel***, du **poivre*** et une pincée de **sucre*** et laisser mijoter à couvert à feu doux 10 à 15 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Dresser

Servir la **soupe de tomates** et **poivron** dans des bols, parsemer de **fromage à pâte dure** et de **basilic** et déguster avec la **ciabatta au fromage fondu**.

Bon appétit