



Pikante Tomaten-Peperoni-Suppe mit überbackenem Käse-Ciabatta

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 777 kcal • Tag 5 kochen

3



Crème fraîche



Ciabatta



gelbe Peperoni



Cherry-Tomaten Dose



Knoblauchzehe



Mozzarella



Basilikum



Hartkäse geraspelt



milde Chiliflocken



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

2 Backbleche, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, und 1 grossen
Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciabatta 15) 18)	1 x 250 g	2 x 250 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Cherry-Tomaten Dose	1 x 400 g	2 x 400 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 20 g**	1 x 20 g
milde Chiliflocken	1 x 2 g	1 x 4 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. 690 g)
Brennwert	471 kJ/ 113 kcal	3253 kJ/777 kcal
Fett	5.33 g	36.81 g
- davon ges. Fettsäuren	1.66 g	11.43 g
Kohlenhydrate	11.16 g	77.09 g
- davon Zucker	2.70 g	18.62 g
Eiweiss	4.31 g	29.76 g
Salz	0.340 g	2.350 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen **18)** Roggen

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



Baguette aufbacken

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

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

Ciabatta auf einen Gitterrost legen und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken.

Anschliessend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.



Brot überbacken

Backofen auf Grillfunktion umstellen.

Knoblauch fein hacken.

Mozzarella fein 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** geschmolzen ist.

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren milden Chiliflocken. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Suppe kochen

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 300 ml [600 ml] **heissem Wasser*** in einen Messbecher geben und zu einer **Bouillon** rühren.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in Stücke schneiden.

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



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 niedriger Hitze noch einmal erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Basilikumblätter fein hacken.



Suppe kochen

Peperoni mit **Cherry-Tomaten** aus der Dose und vorbereiteter **Bouillon** ablöschen.

Mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** abschmecken und 10 – 15 Min. bei schwacher Hitze abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Spicy tomato and pepper soup with grilled cheese on ciabatta

Vegetarian 30-40 minutes • 777 kcal • Cook on day 5

3



Crème fraîche



Ciabatta



Yellow pepper



Tinned cherry tomatoes



Garlic clove



Mozzarella



Basil



Grated hard cheese



Mild chilli flakes



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basic ingredients

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

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Crème fraîche 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Ciabatta 15) 18)	1 x	250 g	2 x	250 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Tinned cherry tomatoes	1 x	400 g	2 x	400 g
Garlic clove	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g**	1 x	20 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 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. 760 g)
Calories	471 kJ/ 113 kcal	3.253 kJ/777 kcal
Fat	5.33 g	36.81 g
- incl. saturated fats	1.66 g	11.43 g
Carbohydrate	11.16 g	77.09 g
- incl. sugar	2.70 g	18.62 g
Protein	4.31 g	29.76 g
Salt	0.340 g	2.350 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: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **15)** Wheat **18)** Rye.

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



Bake the baguette

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

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

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.

Finely chop the garlic.

Finely slice the mozzarella.

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.

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli flakes. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.



Cook the soup

Put 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 300 ml [600 ml] hot water* in a measuring jug and stir to make a stock.

Cut the pepper in half, remove the core and chop the pepper halves.

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.

Finely chop the basil leaves.



Cook the soup

Deglaze the peppers with canned cherry tomatoes and prepared stock.

Season with chilli flakes (warning: spicy!), salt*, pepper* and a 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!

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 tomates et poivron relevée accompagnée de ciabatta au fromage

Végétarien 30 – 40 minutes • 777 kcal • Cuisiner au 5e jour

3



Crème fraîche



Ciabatta



Poivron jaune



Tomates cerises en boîte



Gousse d'ail



Mozzarella



Basilic



Fromage râpé



Flocons de piment doux



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, sel*, poivre*, sucre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

2 plaques de four, 1 verre-doseur, 1 mixeur et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Ciabatta 15) 18)	1 x 250 g	2 x 250 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates cerises en boîte	1 x 400 g	2 x 400 g
Gousse d'ail	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g**	1 x 20 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 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. 690 g)
Valeur calorique	471 kJ/ 113 kcal	3.253 kJ/777 kcal
Lipides	5.33 g	36.81 g
- dont acides gras saturés	1.66 g	11.43 g
Glucides	11.16 g	77.09 g
- dont sucre	2.70 g	18.62 g
Protéines	4.31 g	29.76 g
Sel	0.340 g	2.350 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 : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 15) blé 18) seigle

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



Faire cuire la baguette

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

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

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.

Hacher finement l'ail.

Couper finement la mozzarella.

Couper la ciabatta en tranches, verser un peu d'huile* sur l'une des moitiés et frotter avec de l'ail.

Recouvrir de petits morceaux de mozzarella et enfourner au niveau supérieur du four env. 3 min jusqu'à ce que le fromage fonde.

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.



Faire cuire la soupe

Verser 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans un verre doseur et mélanger jusqu'à obtention d'un bouillon.

Couper le poivron en deux, retirer les graines et couper les moitiés en morceaux.

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 à la tomate et au 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 faire bouillir.

Hacher finement les feuilles de basilic.



Faire cuire la soupe

Mouiller les poivrons avec les tomates cerises en boîte et le bouillon préparé.

Assaisonner avec les flocons de piment (attention : piquant !), 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

Répartir la soupe à la tomate et au poivron dans des bols, parsemer de flocons de fromage et de basilic, et déguster avec la ciabatta au fromage fondu.

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 !

