



SCHARFE TOMATEN-PEPERONI-SUPPE

mit überbackenem Käse-Ciabatta



BASILIKUM

Wusstest Du, dass Basilikum gleich eine ganze Reihe Spitznamen hat: Basilie, Basilienkraut oder Königskraut sind nur einige von ihnen.



Ciabatta



gelbe Peperoni



Cherry-Tomatenpolpa



Knoblauchzehe



Mozzarella



Basilikum



geraspelter Hartkäse



Sriracha-Sauce



Crème fraîche

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Gitterrost**, **1 Stabmixer**, **1 grossen Topf** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 CIABATTA AUFBACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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

Mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillon** 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 fein hacken.



3 SUPPE KOCHEN

Peperoni mit **Cherry-Tomaten-Polpa** und **Gemüsebouillon** ablöschen. Mit **Sriracha Sauce** (**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!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Ciabatta 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Cherry-Tomatenpolpa	1 x	400 g	2 x	400 g
Knoblauchzehe 6)	0,5 x	4 g	1 x	4 g
Mozzarella 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Basilikum 6)	1 x	10 g	1 x	10 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Sriracha Sauce 11)	1 x	8 ml	1 x	15 ml
heisses Wasser* für Schritt 2		300 ml		600 ml
Öl* für Schritt 2 und 4		je 1 EL		je 2 EL
Gemüsebouillon* für Schritt 2		4 g		8 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
6) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	431 kJ/103 kcal	2.979 kJ/712 kcal
Fett	4.99 g	34.52 g
– davon ges. Fettsäuren	2.61 g	18.07 g
Kohlenhydrate	10.79 g	74.64 g
– davon Zucker	1.15 g	7.98 g
Eiweiss	3.86 g	26.70 g
Salz	0.39 g	2.72 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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



SPICY TOMATO AND PEPPER SOUP

with grilled cheese on ciabatta



BASIL

Did you know that basil has many nicknames: basilie, basil cabbage or king's cabbage are just a few of them.



Ciabatta



Yellow peppers



Cherry tomato polpa



Garlic cloves



Mozzarella



Basil



Grated hard cheese



Sriracha sauce



Crème fraîche

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 wire rack**, **1 hand blender**, **1 large pot** and **1 baking tray** with **baking paper**.



1 BAKE CIABATTA

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

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



2 COOK SOUP

Make **stock** with 4 g [8 g] **vegetable stock** 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



3 COOK SOUP

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



4 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.



5 PURÉE THE 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**.



6 SERVE

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

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Ciabatta 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Yellow peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Cherry tomato polpa	1 x	400 g	2 x	400 g
Garlic cloves ⑥	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Mozzarella 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Basil ⑥	1 x	10 g	1 x	10 g
Hard cheese, grated 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Sriracha sauce 11)	1 x	8 ml	1 x	15 ml
Hot water* for step 2		300 ml		600 ml
Oil* for steps 2 and 4		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Vegetable stock* for step 2		4 g		8 g
Salt*, pepper*, sugar*		According to taste		

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
⑥ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	431 kJ/103 kcal	2,979 kJ / 712 kcal
Fat	4.99 g	34.52 g
- incl. saturated fats	2.61 g	18.07 g
Carbohydrate	10.79 g	74.64 g
- incl. sugar	1.15 g	7.98 g
Protein	3.86 g	26.70 g
Salt	0.39 g	2.72 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphites

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



SOUPE DE TOMATES ET POIVRON RELEVÉE AVEC ciabatta au fromage



BASILIC

Saviez-vous que le basilic porte plusieurs surnoms ? L'herbe royale est un exemple.



Ciabatta



Poivron jaune



Pulpe de tomates cerises



Gousse d'ail



Mozzarella



Basilic



Fromage râpé



Sauce sriracha



Crème fraîche

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grille**, **1 mixeur**, **1 grande casserole** et **1 plaque de cuisson** avec du **papier de cuisson**.



1 CUIRE LA CIABATTA

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

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



2 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 **jaune** en deux, retirer les graines et déliter les **moitiés de poivron** en petits dés.

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et cuire dedans les **morceaux de poivron** 5 à 8 min



3 FAIRE CUIRE LA SOUPE

Déglacer les **poivrons** 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.



4 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 enfourner au niveau supérieur du four env. 3 min jusqu'à ce que le **fromage fonde**.



5 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.

Hacher finement les **feuilles de basilic**.



6 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 !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Crème fraîche ⁵⁾	1 x	100 g	1 x	200 g
Ciabatta ¹⁾	1 x	250 g	2 x	250 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Pulpe de tomates cerises	1 x	400 g	2 x	400 g
Gousse d'ail	0,5 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 ¹¹⁾	1 x	8 ml	1 x	15 ml
Eau chaude* pour l'étape 2		300 ml		600 ml
Huile* pour les étapes 2 et 4		1 cs chaque		2 cs chaque
Bouillon de légumes* pour l'étape 2		4 g		8 g
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	431 kJ/103 kcal	2 979 kJ/712 kcal
Graisse	4,99 g	34,52 g
- dont acides gras saturés	2,61 g	18,07 g
Glucides	10,79 g	74,64 g
- dont sucre	1,15 g	7,98 g
Protéines	3,86 g	26,70 g
Sel	0,39 g	2,72 g

ALLERGÈNES

¹⁾ céréale contenant du gluten ⁵⁾ lait

¹¹⁾ dioxyde de soufre et sulfites

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