

Scharfe Tomaten-Peperoni-Suppe mit überbackenem Käse-Ciabatta

30 – 40 Minuten • 2.701 kj/646 kcal • Veggie

7



Crème fraîche Light



Ciabatta Brot



gelbe Peperoni



Knoblauchzehe



Cherry-Tomaten Dose



Basilikum



Hartkäse geraspelt



Sriracha Sauce



Mozzarella

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillon*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

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 Gitterrost, 1 Stabmixer, 1 grossen Topf und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crème fraîche Light 5)	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Ciabatta Brot 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Cherry-Tomaten Dose	1 x 400 g	2 x 400 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 11)	1 x 8 ml	1 x 15 ml
heisses Wasser* für Schritt 2	300 ml	600 ml
Gemüsebouillon* für Schritt 2	4 g	8 g
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	402 kj/96 kcal	2.701 kj/646 kcal
Fett	3.20 g	21.55 g
– davon ges. Fettsäuren	1.43 g	9.61 g
Kohlenhydrate	12.30 g	82.71 g
– davon Zucker	1.98 g	13.31 g
Eiweiss	4.18 g	28.08 g
Salz	0.49 g	3.32 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 oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



Ciabatta Aufbacken

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 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.



Suppe Kochen

Aus der mitgelieferten **Gemüsebouillon*** und 300 ml [600 ml] **heissem Wasser*** eine **Bouillon** zubereiten.

Gelbe 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.



Suppe Pürieren

Nach der Kochzeit **Tomaten-Peperoni-Suppe** vom Herd nehmen und **Crème fraîche Light** 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.



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.



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

30 – 40 minutes • 2,701 kj/646 kcal • Cook on day 2

7



Crème fraîche light



Ciabatta bread



Yellow peppers



Garlic cloves



Cherry tomatoes, tin



Basil



Hard cheese, grated



Sriracha sauce



Mozzarella

Good to have at hand

Vegetable stock*, water*, oil*, salt*, pepper*

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 wire rack, 1 hand blender, 1 large pot and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Crème fraîche light 5)	0.5 x	100 g**	1 x	100 g
Ciabatta bread 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Yellow peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic cloves	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Cherry tomatoes, tin	1 x	400 g	2 x	400 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 11)	1 x	8 ml	1 x	15 ml
Hot water* for step 2		300 ml		600 ml
Vegetable stock* for step 2		4 g		8 g
Oil* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
Oil* for step 4		According to taste		
Salt*, pepper*, sugar*		According to taste		

**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. 1,000 g)
Calories	402 kJ/96 kcal	2,701 kJ/646 kcal
Fat	3.20 g	21.55 g
- incl. saturated fats	1.43 g	9.61 g
Carbohydrate	12.30 g	82.71 g
- incl. sugar	1.98 g	13.31 g
Protein	4.18 g	28.08 g
Salt	0.49 g	3.32 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 or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.



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 supplied **vegetable stock*** and 300 ml [600 ml] **hot water***.

Cut **yellow 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 light**. 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 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

30 – 40 minutes • 2 701 kj/646 kcal • Cuisiner au 2e jour

7



Crème fraîche légère



Pain ciabatta



Poivron jaune



Gousse d'ail



Tomates cerises en boîte



Basilic



Fromage râpé



Sauce sriracha



Mozzarella

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

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 grille, 1 mixeur, 1 grande casserole et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème fraîche légère 5)	0,5 x 100 g **	1 x 100 g
Ciabatta 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	0,5 x 4 g **	1 x 4 g **
Tomates cerises en boîte	1 x 400 g	2 x 400 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
Bouillon de légumes* pour l'étape 2	4 g	8 g
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	402 kJ/96 kcal	2 701 kJ/646 kcal
Graisse	3.20 g	21.55 g
- dont acides gras saturés	1.43 g	9.61 g
Glucides	12.30 g	82.71 g
- dont sucre	1.98 g	13.31 g
Protéines	4.18 g	28.08 g
Sel	0.49 g	3.32 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 **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **11)** dioxyde de soufre et sulfites.



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



Faire cuire la soupe

Préparer un **bouillon** avec le **bouillon de légumes*** et 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***.
Couper le **poivron jaune** en deux, retirer les graines et débiter 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 légère**. 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**.



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 !