

Wärmende Rosenkohlcremesuppe mit knusprigen Speckwürfeln und Baguette

Family 25 – 35 Minuten • 2.971 kj/710 kcal • Tag 5 kochen

2



Zwiebel



Knoblauchzehe



mehligkochende
Kartoffeln



Rosenkohl



Crème Fraîche Light



Muskatnuss, gemahlen



Baguette



Frühstücksspeck in
Würfeln

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Erhitze 500 ml [1.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech, 1 Gemüschäler, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Stabmixer und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mehligkochende Kartoffeln	2 x 100 g	4 x 100 g
Rosenkohl	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème Fraiche Light 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Muskatnuss, gemahlen	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Baguette 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
heisse Pouletbouillon* für Schritt 1	500 ml	1.000 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	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	419 kJ/100 kcal	2.971 kJ/710 kcal
Fett	3.98 g	28.16 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	4.52 g
Kohlenhydrate	12.65 g	89.58 g
– davon Zucker	0.81 g	5.77 g
Eiweiss	3.52 g	24.92 g
Salz	0.491 g	3.475 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.



Gemüse schneiden

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Die äusseren Blätter der **Rosenkohlröschen** entfernen und dann **Rosenkohl** halbieren.

500 ml [1.000 ml] **heisse Pouletbouillon*** vorbereiten.



Für die Suppe

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** sowie **Kartoffelwürfel** und **Rosenkohlhälften** zugeben und 2 – 3 Min. anschwitzen. Mit vorbereiteter **Pouletbouillon** ablöschen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Topf anschliessend vom Herd nehmen.



Baguette aufbacken

Baguette auf einem Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 8 Min. backen, bis es knusprig ist.



Speck anbraten

Währenddessen in einer kleinen Bratpfanne **Speckwürfel** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. knusprig braten.



Suppe vollenden

Crème Fraiche Light und **Muskatnusspulver** nach Geschmack zu der **Suppe** hinzufügen.

Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Muskatnuss ist sehr intensiv im Geschmack. Taste Dich daher langsam heran.*



Anrichten

Rosenkohlsuppe in Schüsseln füllen und mit **Speckwürfeln** garnieren. **Baguette** in Scheiben schneiden und dazu servieren.

En Guete

Warming cream of Brussels sprout soup with crispy bacon cubes and baguette

Family 25 – 35 minutes • 2.971 kj/710 kcal • Cook on days 1 – 5

2



Onion



Garlic cloves



Floury potatoes



Brussels sprouts



Crème fraîche light



Nutmeg, ground



Baguette



Diced bacon

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, chicken stock*

Let's get started

Wash the vegetables. Boil 500 ml [1,000 ml] water in the kettle.

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

What you need

1 baking tray, 1 vegetable peeler, 1 large pot with lid, 1 measuring jug, 1 hand blender and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Floury potatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Brussels sprouts	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème fraîche, light 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Nutmeg, ground	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Baguette 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Diced bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Hot chicken stock* for step 1	500 ml	1,000 ml
Oil* for step 2	1 tbsp.	2 tbsp.
Salt*, pepper*	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	419 kJ/100 kcal	2.971 kJ/710 kcal
Fat	3.98 g	28.16 g
– incl. saturated fats	0.64 g	4.52 g
Carbohydrate	12.65 g	89.58 g
– incl. sugar	0.81 g	5.77 g
Protein	3.52 g	24.92 g
Salt	0.491 g	3.475 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.



Chop vegetables

Peel and finely chop **onion** and **garlic**.

Peel the **potatoes** and cut into approx. 2 cm cubes.

Remove the outer leaves of the **Brussels sprouts**, then halve the **Brussels sprouts**.

Prepare 500 ml [1,000 ml] **hot chicken stock***.



For the soup

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot, add **chopped onion** and **garlic**, **potato cubes** and **Brussels sprout** halves and sauté for 2-3 min. Deglaze with the prepared **chicken stock** and simmer for 10-15 min. more until the **vegetables** soften. Then remove pot from the stove.



Crisp up baguette

Bake the **baguette** on a baking tray on the middle shelf of the oven for approx. 8 min. until crispy.



Sauté bacon

In the meantime, stir-fry the **diced bacon** in a small frying pan without added fat on medium heat for approx. 5 min. until crispy.



Finish soup

Add **crème fraîche light** and **nutmeg powder** to the soup according to taste.

Purée the **soup** with a hand blender until creamy, then season with **salt*** and **pepper***.

Tip: *Nutmeg has a very intense taste. So use it carefully.*



Serve

Pour the **Brussels sprouts soup** into bowls and garnish with **diced bacon**. Cut the **baguette** into slices and serve.

Bon appetit!

Velouté au chou de Bruxelles avec lardons croustillants et baguette

Famille 25 - 35 minutes - 2.971 kj/710 kcal • Cuisiner dans les 1 à 5 jours

2



Oignons



Gousse d'ail



Pommes de terre
à chair farineuse



Choux de Bruxelles



Crème fraîche légère



Noix de muscade moulue



Baguette



Lardons

C'est parti

Laver les légumes. Chauffer 500 ml [1 000 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, 1 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 mixeur et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pommes de terre à chair farineuse	2 x 100 g	4 x 100 g
Chou de Bruxelles	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Noix de muscade moulue	0.5 x 1 g **	1 x 1 g
Baguette 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Bouillon de poulet chaud* pour l'étape 1	500 ml	1 000 ml
Huile* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	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	419 kJ/100 kcal	2.971 kJ/710 kcal
Graisse	3.98 g	28.16 g
- dont acides gras saturés	0.64 g	4.52 g
Glucides	12.65 g	89.58 g
- dont sucre	0.81 g	5.77 g
Protéines	3.52 g	24.92 g
Sel	0.491 g	3.475 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.



Couper les légumes

Peler l'**oignon** et l'**ail** et les hacher finement.

Éplucher les **potatoes** et les couper en dés d'env. 2 cm.

Retirer les feuilles extérieures des **choux de Bruxelles** puis les couper en deux.

Préparer 500 ml [1 000 ml] de **bouillon de poulet chaud***.



Pour la soupe

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande casserole, y faire suer **oignons** et **ail** hachés, dés de **potatoes** et demi-choux 2 à 3 min.

Déglacer avec le **bouillon de volaille** et laisser mijoter 10 à 15 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Retirer ensuite la casserole du feu.



Faire cuire la baguette

Enfourner la **baguette** 8 min à mi-hauteur sur une plaque de cuisson jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.



Faire revenir le bacon

Pendant ce temps, faire griller les **lardons** 5 min à feu moyen dans une petite poêle sans ajout de matière grasse.



Peaufiner la soupe

Ajouter selon vos préférences la **crème fraîche légère** et la **noix de muscade moulue** à la **soupe**.

Passer la **soupe** au mixeur. **Saler*** et **poivrer***.

Astuce : La noix de muscade est très forte en goût. Soyez prudent.



Dresser

Verser la **soupe aux choux de Bruxelles** dans les bols en garnissant de **lardons**. Couper la **baguette** en tranches et servir avec la **soupe**.

Bon appétit