



SCHARFE TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE

mit überbackenem Käseciabatta



HELLO BASILIKUM

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



Ciabatta



gelbe Paprika



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Mozzarella (Bocconcino)



Basilikum



geraspelter Hartkäse



Gemüsebrühe



Sriracha



Crème fraîche

20 [25 | 25] Min.

30 [30 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Ein Rezept, das bei Deinen Feierabendplänen nicht fehlen darf, ist unsere Tomaten-Paprika-Suppe! Gerade im Frühling lieben wir diese **scharfe** und farbenfrohe Suppe. Durch die Menge an Gemüse und die Kombination mit selbst gemachtem Käse-Ciabatta erhältst Du hier einen **ballaststoffreichen** Klassiker, der im Handumdrehen in Deinem Thermomix® gekocht wird. Supereinfach und superlecker!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZERKLEINERN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und **Basilikumblätter** in den Mixtopf geben. Geraspelten **Hartkäse** zugeben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Mozzarella** jeweils in 4 Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in die zweite kleine Schüssel umfüllen.



4 BROT ÜBERBACKEN

Backofen auf Grillfunktion umstellen. **Knoblauch** abziehen und halbieren. **Ciabatta** in Scheiben schneiden. **Ciabattascheiben** mit der Schnittfläche des **Knoblauchs** einreiben und wieder auf das Backblech legen. Dann mit zerkleinertem **Mozzarella** bestreuen und ca. 3 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen überbacken, bis der **Käse** zerlaufen ist.



2 CIABATTA VORBACKEN

Ciabatta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken. Danach herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Währenddessen die **Suppe** kochen.



5 SUPPE PÜRIEREN

Nach der Kochzeit **Crème fraîche** in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend **55 Sek./Stufe 5-7-9-10** cremig pürieren. Danach mit **Salz***, **Pfeffer*** und/oder **Sriracha** abschmecken.
★ TIPP: Wenn Du heiße Flüssigkeit im Thermomix® pürierst, erhöhe langsam die Geschwindigkeit und reduziere die Geschwindigkeit in umgekehrter Reihenfolge von Stufe 10 auf 5-3-1-0 nach dem Pürieren.



3 SUPPE KOCHEN

Paprika vierteln, entkernen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Danach **Kirschtomaten**, **Gemüsebrühe**, **Salz***, **Pfeffer***, 1 Prise **Zucker*** und **Wasser*** zugeben. Je nach gewünschter Schärfe **Sriracha** zufügen. Dann **16 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen das **Käse-Ciabatta** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Paprika-Suppe in Schüsseln verteilen, mit **Basilikum-Hartkäse** bestreuen und mit überbackenem **Käse-Ciabatta** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basilikum	5 g	7,5 g	10 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Mozzarella (Bocconcino) 5)	1	1½	2
Ciabatta [brötchen] 1)	250 g	300 g	500 g
gelbe Paprika NL ES	1	1 (groß)	2
Kirschtomaten	1	1	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Sriracha	8 ml	8 ml	15 ml
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Crème fraîche 5)	75 g	100 g	150 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	300 g	400 g	500 g
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. 550 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	3.061 kJ/732 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	14 g	74 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	2 g	28 g
Salz	1 g	3 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

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at