



TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE MIT GARNELEN

und überbackenem Käse-Ciabatta

EXTRA
LECKERBISSEN

GARNELEN



Ciabatta[brötchen]



gelbe Paprika



Kirschtomatenpolpa



Knoblauchzehe



Mozzarella (Bocconcino)



Basilikum



geraspelter Hartkäse



Garnelen



Gemüsebrühe



Crème fraîche



TABASCO® Chipotle Sauce



20 [25 | 25] Min. 25 [35 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen



LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Gitterrost**, **1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZERKLEINERN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und **Basilikumblätter** in den Mixtopf geben. **Geraspelt 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

Blech mit **Ciabatta** aus dem Ofen holen und 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 Gitterrost geben und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken. Danach herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Währenddessen mit dem Kochen der **Suppe** beginnen.



5 GARNELN BRATEN

1 EL [**1 1/2 EL** | **2 EL**] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Garnelen** 3 – 7 Min. braten, bis sie durchgegart sind.
★ TIPP: Garnelen nach dem Braten sofort in eine kleine Schüssel umfüllen, damit sie knackig bleiben.

Nach der Kochzeit **Crème fraîche** in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend **55 Sek./Stufe 5-7-9-10** cremig pürieren. **Suppe** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) abschmecken.
★ TIPP: Beim Pürieren heißer Flüssigkeit erhöhen und dann in umgekehrter Reihenfolge nach dem Pürieren reduzieren.



3 SUPPE KOCHEN

Paprika vierteln, entkernen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl*** zugeben und **5 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten. Danach **Kirschtomaten**, **Gemüsebrühe**, **Salz***, **Pfeffer***, 1 Prise **Zucker*** und 300 g [**400 g** | **500 g**] **Wasser*** zugeben. Je nach gewünschter Schärfe ein wenig **Sriracha** zufügen und **15 Min./100 °C/ Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Käse-Ciabatta** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Paprika-Suppe in Schüsseln verteilen, mit zerkleinertem **Basilikum-Hartkäse** und **Garnelen** bestreuen und zusammen mit überbackenem **Käse-Ciabatta** genießen!

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Ciabatta 1)	1	1 (groß)	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
gelbe Paprika ES NL	1	2	2
Kirschtomatenpolpa	1	1	2
Sriracha-Soße	8 ml	15 ml	15 ml
Knoblauchzehe ES	1/2	3/4	1
Mozzarella 5)	1	1 1/2	2
Crème fraîche 5)	75 g	100 g	150 g
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 5)	20 g	20 g	40 g
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	300 g	400 g	500 g
Öl* für Schritt 5	1 EL	1 1/2 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. 800 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	3.184 kJ/761 kcal
Fett	4,48 g	35,42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,35 g	18,57 g
Kohlenhydrate	9,44 g	74,74 g
– davon Zucker	1,01 g	7,98 g
Eiweiß	5,70 g	45,10 g
Salz	0,458 g	3,629 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 14) Krebstiere

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

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@helloworldfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at