

# Kürbissuppe mit Tomatenpesto-Schnecken

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Family Vegetarisch Klimaheld 25 – 35 Minuten • 900 kcal • Tag 3 kochen



-  Frischer Butter-Blätterteig
-  Crème fraîche aus Saland
-  Tomatenpesto
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Hokkaido-Kürbis
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Kürbiskerne
-  Kürbiskernöl
-  Worcestersauce
-  Rüebli



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Gemüsebouillonpulver\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Frischer Butter-Blätterteig <b>7) 15)</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche aus Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Hokkaido-Kürbis	1 x 400 g	2 x 800 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml**	1 x 8 ml
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*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. 720 g)
Brennwert	523 kJ/ 125 kcal	3765 kJ/ 900 kcal
Fett	8 g	57.3 g
- davon ges. Fettsäuren	3.7 g	26.4 g
Kohlenhydrate	9.6 g	69.3 g
- davon Zucker	2.3 g	16.5 g
Eiweiss	2.9 g	21 g
Salz	0.28 g	2.02 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:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



## Gemüse schneiden

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Zwiebel** und **Knoblauchzehe** fein hacken.

**Rüebli** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Kürbis** halbieren und mit einem Löffel entkernen. Zwei Drittel [gesamten] **Kürbis** zuerst in ca. 2 cm breite Streifen und dann in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



## Schnecken backen

**Teig** von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Scheiben mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen ca. 15 Min. backen, bis sie goldbraun sind.



## Gemüse anbraten

In einem grossen Topf ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie „springen“. Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Gehackte Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. **Kürbis** und **Rüebli** hinzufügen, weitere 1 – 2 Min. mit anbraten.

Mit 350 ml [700 ml] heissem **Wasser** und 8 g [16 g] **Gemüsebouillonpulver** ablöschen. Abgedeckt 15 – 20 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Suppe vollenden

Restliche **Crème fraîche** zu der **Suppe** geben, **Suppe** im Topf mit einem Stabmixer cremig pürieren und mit ein paar Tropfen **Worcester Sauce** und reichlich **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Dir die Suppe zu cremig ist, gib nach und nach noch etwas heisses Wasser\* dazu.



## Schnecken zubereiten

In einer kleinen Schüssel die Hälfte von der **Crème fraîche** mit **Tomatenpesto** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Blätterteig** ausbreiten und gleichmässig mit der **Tomatencreme** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.

Geriebenen **Hartkäse** gleichmässig auf dem **Teig** verteilen.



## Anrichten

**Suppe** in Schüsseln füllen, mit dem **Kürbiskernöl** und **Kürbiskernen** toppen. Zusammen mit **Tomatenpesto-Schnecken** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Pumpkin soup with tomato pesto snails

Ingredients produce 50% less CO2

Lots of vegetables Family Vegetarian Eco-friendly 25–35 minutes • 900 kcal • Cook on day 3



Fresh butter puff pastry



Crème fraîche from Saland



Tomato pesto Grated



Italian-style hard cheese



Hokkaido pumpkin



Onion



Garlic clove



Pumpkin seeds



Pumpkin seed oil



Worcester sauce



Carrot



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Butter\*, vegetable stock powder\*, salt\*, pepper\*, water\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 hand blender and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh butter puff pastry <b>7) 15)</b>	1 x	275 g	2 x	275 g
Crème fraîche from Saland <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Hokkaido pumpkin	1 x	400 g	2 x	800 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g**	1 x	4 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Worcester sauce	1 x	8 ml**	1 x	8 ml
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g

\*\*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. 720 g)
Calories	523 kJ/125 kcal	3765 kJ/900 kcal
Fat	8 g	57.3 g
- of which saturated fats	3.7 g	26.4 g
Carbohydrate	9.6 g	69.3 g
- of which sugar	2.3 g	16.5 g
Protein	2.9 g	21 g
Salt	0.28 g	2.02 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:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



## 1 Chop the vegetables

Heat 350 ml [700 ml] water in the kettle.

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

Finely chop the onion and garlic clove.

Peel the carrots and cut into slices about 1 cm thick.

Halve the pumpkin and remove the seeds with a spoon. First cut two-thirds [all] of the pumpkin into approx. 2 cm wide strips and then into approx. 2 cm cubes.



## 4 Bake snails

Roll up the dough from the long side and cut the roll into 3 cm thick slices.

Place slices cut side down on a baking sheet lined with baking paper and bake in oven for about 15 min, until golden brown.



## 2 Sauté the vegetables

Toast pumpkin seeds in a large pot for 1–2 mins without adding fat until they "pop". Remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* in the pot. Sauté chopped onion and garlic for 2-3 min. on medium heat until colourless. Add pumpkin and carrot and fry for another 1–2 mins.

Deglaze with 350 ml [700 ml] hot water and 8 g [16 g] vegetable stock powder. Cover and simmer for 15–20 mins until the vegetables are soft.



## 5 Finish the soup

Add the rest of the crème fraîche to the soup, purée the soup in the pot with a hand blender until creamy, and season to taste with a few drops of Worcester sauce and plenty of salt\* and pepper\*.

Tip: If the soup is too creamy for you, gradually add a little more hot water\*.



## 3 Prepare snails

In a small bowl, mix half of the crème fraîche with tomato pesto. Season with salt\* and pepper\*.

Spread out puff pastry and brush evenly with the tomato cream, leaving about 1 cm free around the edge.

Spread grated hard cheese evenly on the pastry.



## 6 Serve

Pour the soup into bowls, drizzle pumpkin seed oil over it and top with pumpkin seeds. Enjoy with the tomato pesto snails.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Soupe de courge avec feuilletés en escargot au pesto à la tomate

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2 de 50 %

Beaucoup de légumes **Famille** Végétarien **Écologique** 25 – 35 minutes • 900 kcal • Cuisiner au 3e jour



-  Pâte feuilletée fraîche au beurre
-  Crème fraîche de Saland
-  Pesto à la tomate
-  Fromage italien à pâte dure râpé
-  Courge d'Hokkaido
-  Oignon
-  Gousse d'ail
-  Graines de courge
-  Huile de graines de courge
-  Sauce Worcester
-  Carottes



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Beurre\*, bouillon de légumes en poudre\*, sel\*, poivre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 mixeur et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte feuilletée fraîche au beurre <b>7</b> <b>15</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Crème fraîche de Saland <b>7</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Pesto à la tomate <b>14</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Courge d'Hokkaido	1 x 400 g	2 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g**	1 x 4 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml**	1 x 8 ml
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*Tenir 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. 720 g)
Valeur calorique	523 kJ/ 125 kcal	3765 kJ/ 900 kcal
Lipides	8 g	57,3 g
- dont acides gras saturés	3,7 g	26,4 g
Glucides	9,6 g	69,3 g
- dont sucre	2,3 g	16,5 g
Protéines	2,9 g	21 g
Sel	0,28 g	2,02 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 :** **7** lait (comprenant du lactose) **8** œufs **14** dioxydes de soufre et sulfites **15** blé

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



### 1 Couper les légumes

Faire chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Hacher finement l'oignon et la gousse d'ail.

Peler les carottes et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Couper la courge en 2 et l'épépiner avec une cuillère. Couper les deux tiers [la totalité] de la courge d'abord en tranches de 2 cm de large, puis en dés d'environ 2 cm.



### 2 Faire revenir les légumes

Faire griller les graines de courge 1 à 2 min dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles « sautent ». Retirer du feu.

Dans une casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre\*. Faire suer l'oignon et l'ail hachés 2 à 3 min à feu moyen sans coloration. Ajouter la courge et les carottes, faire revenir encore 1 à 2 min.

Préparer un bouillon avec 350 ml [700 ml] d'eau\* chaude et 8 g [16 g] de bouillon de légumes en poudre\*. Laisser mijoter à couvert 15 à 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### 3 Préparer les feuilletés en escargot

Dans un bol, mélanger la moitié de la crème fraîche avec du pesto à la tomate. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Étaler la pâte feuilletée, la badigeonner uniformément de crème à la tomate, en laissant un bord d'env. 1 cm.

Répartir uniformément le fromage à pâte dure râpé sur la pâte.



### 4 Faire cuire les feuilletés en escargot

Enrouler la pâte sur le côté long et découper le rouleau en tranches épaisses de 3 cm.

Déposer les tranches côté coupé sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner env. 15 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



### 5 Terminer la soupe

Ajouter le reste de crème fraîche à la soupe, mixer la soupe dans la casserole avec un mixeur et assaisonner avec quelques gouttes de sauce Worcester, et saler\* et poivrer\* généreusement.

Astuce : *si la soupe est trop crémeuse, ajoutez petit à petit un peu d'eau\* chaude.*



### 6 Dresser

Verser la soupe dans des bols, arroser d'huile de graines de courge et saupoudrer de graines de courge. Déguster avec les escargots au pesto à la tomate et déguster.

### Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

