

Geröstete Peperoni-Suppe mit Knoblauch-Ciabatta

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Zeit Sparen | 15 – 25 Minuten • 571 kcal • Tag 3 kochen



pikante Peperoni-Sauce



Knoblauchzehe



Halbbrhm aus Saland



Kichererbsen



Ciabatta-Brötli



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Petersilie, glatt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

2 Knoblauchpresse, 1 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
pikante Peperoni-Sauce 10)	1 x	240 g	2 x	240 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Ciabatta-Brötli 15) 18)	2 x	75 g	4 x	75 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	4 g	2 x	4 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 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. 500 g)
Brennwert	481 kJ/ 115 kcal	2388 kJ/ 571 kcal
Fett	3.8 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	7.3 g
Kohlenhydrate	14.2 g	70.5 g
– davon Zucker	2.7 g	13.5 g
Eiweiss	4.4 g	21.8 g
Salz	0.9 g	4.47 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen **18)** Roggen

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

1



2



3



Brötchen anrösten

Ciabattabrötli waagrecht aufschneiden.

Knoblauch abziehen.

In einem grossen Topf 1 TL [2 TL] **Butter*** erhitzen. Die Hälfte **Knoblauch** dazu pressen.

Brötli darin 2 – 3 Min. anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Suppe kochen

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

In demselben Topf erneut 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen.

Knoblauch dazu pressen und ca. 1. Min. anschwitzen.

Mit **Peperonisauc**e, **Halbrahm**, „**Hello Paprika**“, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** ablöschen. **Suppe** zum Kochen bringen und **Kichererbsen** dazugeben. Mit **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Spinat hinzufügen und umrühren, bis er zusammenfällt.

Anrichten

Knoblauch-Ciabattabrötli diagonal durchschneiden.

Kräuter hacken.

Suppe auf Teller verteilen, mit **Knoblauch-Ecken** anrichten und mit **Kräutern** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Roasted pepper soup with garlic ciabatta

Vegetarian Under 650 calories Save time 15–25 minutes • 571 kcal • Cook on day 3

13



Spicy pepper sauce



Garlic clove



Single cream from Saland



Chickpeas



Ciabatta buns



Baby spinach



“Hello Paprika” spice mix



Flat leaf parsley



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

2 garlic presses, 1 large pot and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy pepper sauce 10	1 x	240 g	2 x	240 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Single cream from Saland 7	1 x	150 g	2 x	150 g
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Ciabatta buns 15 18	2 x	75 g	4 x	75 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 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. 500 g)
Calories	481 kJ/115 kcal	2388 kJ/571 kcal
Fat	3.8 g	19 g
– of which saturated fats	1.5 g	7.3 g
Carbohydrate	14.2 g	70.5 g
– of which sugar	2.7 g	13.5 g
Protein	4.4 g	21.8 g
Salt	0.9 g	4.47 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) **10** Celery **15** Wheat **18** Rye

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

1



Fry the bread

Cut the ciabatta buns horizontally.

Peel the garlic.

Heat 1 tsp. [2 tsp.] butter* in a large pot. Press in half of the garlic.

Fry the bread for 2–3 min. until lightly browned. Remove. Season with salt* and pepper*.

2



Cook the soup

Drain the chickpeas in a sieve and rinse with water.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* in the same pot.

Press in the garlic and gently sauté for about 1 min.

Deglaze with the pepper sauce, single cream, "Hello Paprika", 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 200 ml [400 ml] water*. Bring the soup to a boil and add the chickpeas. Season with salt*, sugar* and pepper*.

Add the spinach and stir until it wilts down.

3



Serve

Cut the garlic bread diagonally.

Chop the herbs.

Apportion the soup on plates, serve with the garlic bread and garnish with herbs.

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/



Soupe de poivrons rôtis avec ciabatta à l'ail

Végétarien | Moins de 650 calories | Gain de temps | 15 – 25 minutes • 571 kcal • Cuisiner au 3e jour

13



Sauce piquante au poivron



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée de Saland



Pois chiches



Pains ciabatta



Pousses d'épinard



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Persil, plat



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les herbes.

Basique de votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

2 presse-ail, 1 grande casserole et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce piquante au poivron 10)	1 x 240 g	2 x 240 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Ciabatta 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 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. 500 g)
Valeur calorique	481 kJ/ 115 kcal	2388 kJ/ 571 kcal
Lipides	3,8 g	19 g
– dont acides gras saturés	1,5 g	7,3 g
Glucides	14,2 g	70,5 g
– dont sucre	2,7 g	13,5 g
Protéines	4,4 g	21,8 g
Sel	0,9 g	4,47 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) **10)** céleri **15)** blé **18)** seigle

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

1



Faire griller les petits pains

Couper les ciabatta à l'horizontale.

Peler l'ail.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cc [2 cc] de beurre*. Presser la moitié de l'ail.

Y faire revenir les pains pendant 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirer du feu. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

2



Faire cuire la soupe

Égoutter les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau.

Dans la même casserole, faire à nouveau chauffer 1 cs [2 cs] de beurre*.

Ajouter l'ail pressé et le faire suer env. 1 min.

Déglacer avec la sauce au poivron, la crème demi-écrémée, le mélange « Hello Paprika », 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 200 ml [400 ml] d'eau*. Porter la soupe à ébullition et y ajouter les pois chiches. Assaisonner avec du sel*, du sucre* et du poivre*.

Y ajouter les épinards et mélanger jusqu'à ce qu'ils fondent.

3



Dresser

Couper le pain à l'ail en diagonale.

Hacher les herbes.

Répartir la soupe dans des assiettes, dresser avec les triangles à l'ail et garnir d'herbes.

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/

