

Geröstete Peperoni-Suppe mit Kichererbsen und Knoblauch-Ciabatta

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 626 kcal • Tag 3 kochen



pikante Peperoni-Sauce



Knoblauchzehe



Halbrahm aus Saland



Kichererbsen



Ciabatta-Brötli



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Petersilie, glatt



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. 600 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 434 kJ/ 104 kcal | 2620 kJ/ 626 kcal |
| Fett | 4.2 g | 25.2 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.9 g | 11.3 g |
| Kohlenhydrate | 11.7 g | 70.5 g |
| – davon Zucker | 2.2 g | 13.5 g |
| Eiweiss | 3.6 g | 21.9 g |
| Salz | 0.74 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



Brötli anrösten

Ciabattabrötli waagrecht aufschneiden.

Knoblauch abziehen.

In einem grossen Topf 1 TL [2 TL] **Butter*** erhitzen. 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.

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

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

Mit **Peperonisauc**, **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-Brötli diagonal durchschneiden.

Petersilie hacken.

Suppe auf Teller verteilen, mit **Knoblauch-Ecken** anrichten und mit **Petersilie** 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!

