

# Pikante Tomaten-Peperoni-Suppe mit überbackenem Käse-Ciabatta

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 574 kcal • Tag 5 kochen

6



Ciabatta-Brot



Knoblauchzehe



Mozzarella



Basilikum



Hartkäse ital. Art, geraspelt



rote Spitzpeperoni



milder Chili-Mix



Creme fraiche light



Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*, Wasser\*, Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 Stabmixer, 1 Messbecher und 1 grosser Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Mozzarella <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g**	1 x 20 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	1 x 390 g	2 x 390 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. 570 g)
Brennwert	418 kJ/ 100 kcal	2402 kJ/ 574 kcal
Fett	3.6 g	20.5 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4 g
Kohlenhydrate	13.7 g	78.8 g
- davon Zucker	3 g	17.5 g
Eiweiss	2.9 g	16.9 g
Salz	0.59 g	3.41 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 **15)** Weizen

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



## 1 Brot aufbacken

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Ciabatta** auf ein Backblech legen und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken. Anschliessend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.



## 4 Brot überbacken

Backofen auf Grillfunktion umstellen.

**Knoblauch** fein hacken.

**Mozzarella** fein schneiden.

**Ciabatta** in Scheiben schneiden, eine Seite mit ein wenig **Öl\*** beträufeln und mit **Knoblauch** einreiben. Dann mit **Mozzarella** bestreuen und ca. 3 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## 2 Suppe kochen

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** in einen Messbecher geben und zu einer **Bouillon** rühren.

**Peperoni** halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in Stücke schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Peperonistücke** darin 5 – 8 Min. anbraten.



## 5 Suppe pürieren

Nach der Kochzeit **Tomaten-Peperoni-Suppe** vom Herd nehmen und **Crème fraîche light** einrühren.

Mit einem Stabmixer vorsichtig zu einer gleichmässigen, cremigen **Suppe** verarbeiten.

Anschliessend bei niedriger Hitze noch einmal erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.

**Basilikumblätter** fein hacken.



## 3 Suppe kochen

**Peperoni** mit **stückigen Tomaten** und vorbereiteter **Bouillon** ablöschen.

Mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken und 10 – 15 Min. bei schwacher Hitze abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 6 Anrichten

**Tomaten-Peperoni-Suppe** auf Schüsseln verteilen, mit **Hartkäse** und **Basilikum** bestreuen und mit dem überbackenen **Käse-Ciabatta** 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!

