

Pikante Tomaten-Peperoni-Suppe mit überbackenem Käse-Ciabatta

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



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 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	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 7)	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 Schärfegrad 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!

