

Geröstete Peperoni-Suppe mit Kichererbsen und Knoblauch-Ciabatta

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



Ciabatta-Brotli



Baby Spinat



Kichererbsen



pikante Peperoni-Sauce



Halbrahm aus Saland



Knoblauchzehe



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
Ciabatta-Brötli 15 18	2 x 75 g	4 x 75 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
pikante Peperoni-Sauce 10	1 x 240 g	2 x 240 g
Halbrahm aus Saland 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	1 x 20 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. 610 g)
Brennwert	433 kJ/ 103 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**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-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!

