

# Geröstete Peperoni-Suppe mit Kichererbsen und Knoblauch-Ciabatta

extra schnell Kalorien im Blick Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 626 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brötli



Babypinat



Kichererbsen



pikante Peperoni-Sauce



Halbrahm aus Saland



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Petersilie, glatt

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# 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 <b>15</b> <b>18</b>	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 <b>10</b>	1 x 240 g	2 x 240 g
Halbrahm aus Saland <b>7</b>	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	11.6 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 **Peperonisauce**, **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!

