



# BLUMENKOHL-CURRY-SUPPE

mit Ciabatta-Brot



## HELLO BLUMENKOHL!

*Dich kann man gekocht, sauer eingelegt und auch roh essen. Roh probieren wir ihn ab und zu in Veggie-Box.*



Blumenkohl



Eschalotte



Knoblauchzehe



Crème fraîche



Schnittlauch



Madras-Curry



Parmesan



Ciabatta-Brot

25 Minuten

Stufe 1

veggie

Zeit sparen

Die kalte Jahreszeit hat auch ihre schöne Seiten: Du kannst dich nach einem langen Spaziergang im Freien oder einem gemütlichen Aufenthalt im warmen Zimmer an einer würzigen und wärmenden Suppe erfreuen!

Gemüse und Kräuter waschen. **500 ml [1000 ml] Gemüsebouillon** vorbereiten. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen grossen **Topf**, eine **Gemüseraffel**, eine **kleine Schüssel**, einen **Stabmixer** und einen Gitterrost.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Strunk vom **Blumenkohl** abschneiden und grob schneiden. **Eschalotte** und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Schnittlauch** (Bitte die Menge in der Zutatenliste rechts beachten.) in feine Ringe schneiden.



## 2 SCHALOTTE ANBRATEN

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen und **Schalotte** darin ca. 4 Min. glasig andünsten. **Madras-Curry** zugeben und ca. 30 Sek. anbraten, bis die **Gewürze** fein duften.



## 3 SUPPE KÖCHELN LASSEN

Vorbereitete **Gemüsebouillon** mit dem **Blumenkohl** dazugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. **Ciabatta-Brot** auf einem Gitterrost auf der mittleren Schiene im Backofen 8–12 Min. aufbacken. **Parmesan** in eine kleine Schüssel raffeln.



## 4 SUPPE PÜRIEREN

**Suppe** mithilfe eines Stabmixers oder eines Mixers fein pürieren und mit **Crème fraîche** (Bitte die Menge in der Zutatenliste rechts beachten.) verfeinern. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Anschliessend bei schwacher Hitze noch einmal auf dem Herd erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Ciabatta-Brot** aus dem Backofen nehmen und in Scheiben schneiden.



## 6 SUPPE FERTIGSTELLEN

**Suppe** auf Schüsseln verteilen, mit **Schnittlauch** und **Parmesan** bestreuen und mit **Ciabattascheiben** geniessen.

## EN GUETE!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl	1	1
Eschalotte	1	2
Knoblauchzehe	1	1
Crème fraîche 7)	⊕ 90 g	180 g
Schnittlauch ⊕	⊕ 5 g	⊕ 10 g
Gewürzmischung Madras-Curry 15)	5 g	10 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Ciabatta-Brot	1	2

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl  
 \*Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	539 kJ/128 kcal	3237 kJ/773 kcal
Fett	5 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	16 g	97 g
- davon Zucker	<1 g	2 g
Eiweiss	4 g	26 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	<1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# CAULIFLOWER CURRY SOUP

with ciabatta bread



## HELLO CAULIFLOWER!

You can be eaten cooked, pickled and even raw. We try it raw from time to time in the Veggie Box.



Cauliflower



Shallot



Cloves of garlic



Crème fraîche



Chives



Madras curry



Parmesan



Ciabatta bread

25 minutes

Level 1

Veggie

Save time

The cold season also has its charms: After a long walk outdoors or a pleasant hour or two in a cosy room, you can look forward to a spicy, warming bowl of soup.

Wash the vegetables and herbs. Prepare **500 ml [1000 ml]** vegetable stock. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a large pot, a vegetable grater, a small bowl, a hand blender and a wire rack.



### 1 PREPARE VEGETABLES

Remove the stalk from the cauliflower and chop it up coarsely. Peel shallots and garlic and chop finely. Cut the chives into fine rings (please note the quantity in the list of ingredients on the right).



### 2 SAUTÉ SHALLOT

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large pot and sauté the shallot in it for approx. 4 min. Add **madras curry** and sauté for approx. 30 sec. until the spices release their aromas.



### 3 COOK SOUP

Add prepared vegetable stock and cauliflower and simmer for approx. 5 min. Bake **ciabatta** bread on a wire rack on the middle shelf of the oven for 8-12 min. Grate **parmesan** into a small bowl.



### 4 PURÉE SOUP

Use a hand blender or a mixer to finely puree the **soup** and add **crème fraîche** (please note the quantity in the list of ingredients on the right). Season with salt and pepper. Then heat on the stove again at low heat, but do not bring back to the boil.



### 5 FINALLY

Remove **ciabatta** bread from the oven and cut into slices.



### 6 SERVE SOUP

Apportion **soup** into bowls, sprinkle with chives and **parmesan** and enjoy with **ciabatta** slices.

**BON APPETIT!**

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Cauliflower	1	1
Shallot	1	2
Cloves of garlic	1	1
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
Chives 8)	5 g	10 g
Madras curry spice mix 15)	5 g	10 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Ciabatta bread	1	2

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, pepper, (olive) oil

\*For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

8) Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	539 kJ/128 kcal	3237 kJ/773 kcal
Fat	5 g	28 g
- incl. saturated fats	2 g	13 g
Carbohydrate	16 g	97 g
- incl. sugar	<1 g	2 g
Protein	4 g	26 g
Dietary fibre	2 g	13 g
Salt	<1 g	3 g

### ALLERGENS

1) Wheat 15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the

### OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# SOUPE DE CHOU-FLEUR CURRY



## HELLO CHOU-FLEUR !

On peut te déguster cuit, mariné ou bien cru.  
On teste ta version crue de temps à autre  
avec la Veggie Box.



Chou-fleur



Échalote



Gousse d'ail



Crème fraîche



Ciboulette



Curry de Madras



Parmesan




Pain ciabatta

 25 minutes

 Niveau 1

 Veggie

 Gain de temps

La saison hivernale a aussi ses avantages : après une longue promenade à l'extérieur, ou un moment détente chaleureux au salon, on peut se réchauffer en savourant une soupe épicée !

Nettoyer les légumes et les fines herbes. Préparer **500 ml [1000 ml]** de bouillon de légumes. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Vous aurez besoin en plus des éléments suivants : une grande casserole, une râpe à légumes, un petit récipient, un mixeur plongeant et une grille de four.



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper le tronc du chou-fleur et découper grossièrement en morceaux. Éplucher les échalotes et l'ail et couper en petits morceaux. Couper la ciboulette en fines rondelles (tenir compte de la quantité indiquée à droite dans la liste des ingrédients).



## 2 CUIRE L'ÉCHALOTE

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile et y faire revenir l'échalote pendant env. 4 min. Ajouter le **curry de Madras** et cuire pendant env. 30 sec. jusqu'à sentir les arômes des épices.



## 3 LAISSER MIJOTER LA SOUPE

Ajouter le chou-fleur dans le **bouillon** de légumes préparé et laisser mijoter env. 5 min. Cuire la **ciabatta** sur la grille du milieu du four pendant 8 à 12 min. Râper le **parmesan** dans une soucoupe.



## 4 MIXER LA SOUPE

Mixer la **soupe** à l'aide d'un mixeur simple ou d'un mixeur plongeant et affiner avec de la **crème fraîche** (tenir compte de la quantité indiquée à droite dans la liste des ingrédients). Assaisonner avec du sel et du poivre. Réchauffer ensuite à feu moyen encore une fois sur la plaque, sans porter à ébullition.



## 5 POUR FINIR

Retirer la **ciabatta** du four et la couper en tranches.



## 6 TERMINER LA PRÉPARATION DE LA SOUPE

Répartir la **soupe** dans des bols, saupoudrer la ciboulette et le **parmesan** et savourer avec les tranches de **ciabatta**.

# BON APPÉTIT !

	2	4
Chou-fleur	1	1
Échalote	1	2
Gousse d'ail	1	1
Crème fraîche <sup>7)</sup>	90 g	180 g
Ciboulette <sup>15)</sup>	5 g	10 g
Mélange d'épices curry de Madras <sup>15)</sup>	5 g	10 g
Parmesan <sup>7)</sup>	40 g	80 g
Pain ciabatta	1	2

## INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel, poivre, huile (d'olive)  
<sup>\*</sup>Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

<sup>15)</sup> Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	539 kJ/128 kcal	3237 kJ/773 kcal
Graisse	5 g	28 g
- dont acides gras saturés	2 g	13 g
Glucides	16 g	97 g
- dont sucre	< 1 g	2 g
Protéines	4 g	26 g
Fibres	2 g	13 g
Sel	< 1 g	3 g

## ALLERGÈNES

1) blé <sup>15)</sup> peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des

## NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :