

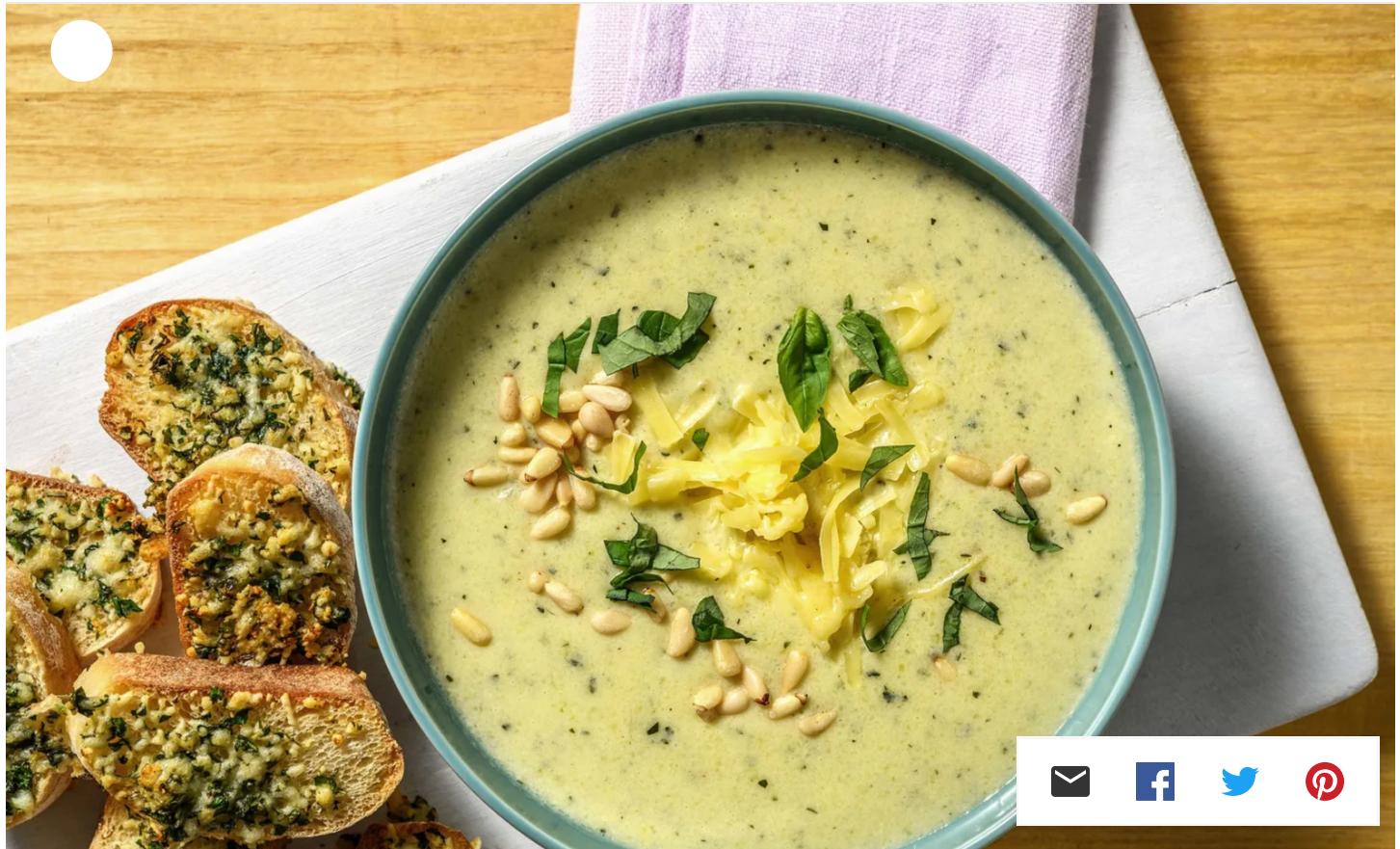


Deine Kochbox ist momentan deaktiviert

[Jetzt reaktivieren](#)

Meine Lieferungen > Menü vom 25 Sep bis 01 Oct >

Cremige Zucchinisuppe mit Knoblauchbaguette



Cremige Zucchinisuppe mit Knoblauchbaguette

Bei diesem Rezept wird 50% weniger CO₂ durch Zutaten & Transport verursacht als bei einem durchschnittlichen HelloFresh Rezept.



Ein Rezept, das bei Deinen Feierabendplänen nicht fehlen darf, ist unsere Suppe! Gerade an tristen Abenden heizen wir unseren Geschmacksnerven gerne mit einer Suppe ein. Umso besser, wenn sie super einfach und super lecker ist, wie diese!

Tags: Vegetarisch • Family • Klimaheld

Allergene: Sellerie oder Sellerieerzeugnisse • Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)



Bitte beachte auch die Informationen zu Inhaltsstoffen und Allergenen auf dem Produktetikett.

Gesamtzeit	35 Minuten
Arbeitszeit	35 Minuten
Schwierigkeitsgrad	Mittel

Nährwertangaben

Nährwertangaben ▾

Pro Portion

Pro 100g

Energie (kJ)	3836 kJ Energie (kcal)	917 kcal
Fett	47.0 g davon gesättigte Fettsäuren	25.0 g
Kohlenhydrate	90 g davon Zucker	14.0 g
Eiweiß	31 g Salz	5.0 g

Zutaten

Zutaten ▾

Portionsgröße

2

3

4

Portionsgröße

2

3

4

1 Stück

Zucchini

1 Stück

Zwiebel

2 Stück

mehligk. Kartoffeln

8 g

Gemüsebrühe

(Enthält Sellerie oder Sellerieerzeugnisse)

150 g

Crème fraîche

1 Stück

Knoblauchzehe



2.5 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“

1 Stück
Steinofenbaguette
(Enthält *Glutenhaltiges Getreide (Weizen)*
oder daraus hergestellte Erzeugnisse,
Sesamsamen oder
Sesamsamenerzeugnisse, Soja)

40 g
geriebener Hartkäse
(Enthält *Milch oder Milcherzeugnisse*
(einschließlich Laktose), Eier oder
Eierzeugnisse)

10 g
Basilikum/Petersilie

50 g
geriebener Bergjausenkäse
(Enthält *Milch (enthält Rohmilch)*)

10 g
Pinienkerne

Was Du zu Hause haben solltest

1 Esslöffel
Öl*

400 ml
Wasser*

nach Geschmack
Pfeffer*

nach Geschmack
Salz*

Kochutensilien

Kochutensilien ▼

- Schäler
- Backblech
- Garlic Press
- Pürierstab

Zubereitung

Zubereitung ^



1

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser im Wasserkocher. Währenddessen Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Enden der Zucchini abschneiden und Zucchini in 2 cm kleine Würfel schneiden.



2



und alles gut vermengen. Pinienkerne in einem großen Topf ohne Fettzugabe ca. 2 Min. rösten, bis diese leicht gebräunt sind, herausnehmen und beiseitestellen.



3

Im selben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Gehackte Zwiebel, Kartoffel- und Zucchiniwürfel 2 – 3 Min. anschwitzen. Zucchinigemüse mit 400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser*, Gemüsebrühpulver und der Gewürzmischung „Hello Muskat“ ablöschen und ca. 15 Min. mit aufgesetztem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.





4

Baguette in 1 – 2 cm dicke Scheiben aufschneiden und mit dem Hartkäse-Petersilien-Mix bestreuen. Brot auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 8 Min. knusprig aufbacken.



5

Crème fraîche zu der Suppe geben, im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren. Danach nach Belieben mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.





6

Zucchinisuppe in Schüsseln füllen, mit Bergjausenkäse, Pinienkernen und gehacktem Basilikum toppen und zusammen mit Knoblauchbrot genießen. Guten Appetit!

Das könnte Dir auch schmecken



Bruschetta-Pasta mit bunten Kirschtomaten
getoppt mit Rucola-Salat und Hartkäse

744 kcal 25 Minuten

**HELLOFRESH**[Geschenkgutschein](#)[Studentenrabatt](#)[Rezepte](#)[Blog](#)[Cookie-Einstellungen](#)**ARBEITE MIT UNS**[Blogger/Influencer](#)[Affiliates](#)[Marketingkooperationen](#)**ZAHLUNGSSARTEN**[AGB](#) [Datenschutz](#) [Impressum](#)

© HelloFresh 2021

