



# SCHARFE TOMATEN-PAPRIKA-SUPPE,

dazu Garnelen und überbackenes Käseciabatta

## EXTRA LECKERBISSEN

gebratene Garnelen



Garnelen



Ciabatta



gelbe Paprika



Kirschtomaten



TABASCO® Sauce



Knoblauchzehe



Mozzarella



Crème fraîche



Basilikum



Hartkäse ital. Art



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Hello Extra! Deine **scharfe** Tomaten-Paprika-Suppe erfährt heute ein Upgrade durch knusprig angebratene, zarte Garnelen. So verwöhnst Du Dich – gerade an kälteren oder verregneten Abenden. Durch die Menge an Gemüse und die Kombination mit selbst gemachtem Käseciabatta erhältst Du hier einen **ballaststoffreichen** Klassiker, der Dich noch dazu nicht einmal lange an den Herd bindet. Super einfach und super lecker! Lass es Dir schmecken!



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du einen **Gitterrost**, eine **Gemüsereibe**, einen **Pürierstab**, 1 **großen Topf**, 1 **große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 CIABATTA AUFBACKEN

Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Ciabatta** auf einen Gitterrost legen und im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken.

Anschließend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.



## 2 SUPPE KOCHEN

**Brühe** aus **Gemüsebrühe** und heißem **Wasser\*** zubereiten.

**Gelbe Paprika** halbieren, Kerne entfernen und **Paprikahälften** klein schneiden.

In einem großen Topf **Öl\*** erhitzen und **Paprikastücke** darin 5 – 8 Min. anbraten. Mit **Kirschtomaten** und **Brühe** ablöschen. Mit **TABASCO® Sauce** (scharf!), **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken und 10 – 15 Min. einköcheln lassen.



## 4 SUPPE PÜRIEREN

Nach der Kochzeit **Tomaten-Paprika-Suppe** vom Herd nehmen und **Crème fraîche** einrühren.

Mit einem Pürierstab vorsichtig zu einer gleichmäßigen, cremigen **Suppe** verarbeiten.

Anschließend bei schwacher Hitze noch einmal erwärmen, aber nicht mehr zum Kochen bringen.



## 5 FÜR DIE GARNELEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Garnelen** 5 – 7 Min. braten, bis sie durchgegart sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hartkäse** grob reiben.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.



## 3 BROT ÜBERBACKEN

Backofen auf Grillfunktion umstellen.

**Knoblauch** abziehen und halbieren.

**Mozzarella** klein schneiden.

**Ciabatta** in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit ein wenig **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Knoblauch** einreiben.

Mit zerkleinertem **Mozzarella** bestreuen und ca. 3 Min. im Backofen überbacken, bis der **Käse** zerlaufen ist.



## 6 ANRICHTEN

**Tomaten-Paprika-Suppe** auf Schüsseln verteilen, mit **Hartkäse** und gehacktem **Basilikum** garnieren und zusammen mit **Garnelen** und überbackenem **Käseciabatta** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Ciabatta 1)	250 g	300 g	500 g
Gemüsebrühe	4 g	8 g	8 g
gelbe Paprika NL	1	2	2
Kirschtomaten (Packung)	1	1	2
Tabasco® Sauce	3,6 ml	5,4 ml	7,2 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Mozzarella 5)	125 g	250 g	250 g
Crème fraîche 5)	150 g	150 g	150 g
Garnelen 4)	200 g	300 g	400 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
heißes Wasser* für Brühe	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	3318 kJ/793 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	13 g	80 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	8 g	48 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 4) Krebstiere 5) Milch

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

## URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!