



# Wärmende Rosenkohlcrèmesuppe

mit knusprigen Schinkenspeckwürfeln und Baguette



## HELLO ROSENKOHL

Rosenkohl regt dank der enthaltenen Bitterstoffe unsere Verdauungssäfte sowie die Enzyme in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an.



französisches Baguette



Schinkenspeck



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kartoffeln



Rosenkohl



Schmand



Muskatnuss



25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Was wir an diesem Gericht lieben? Es ist wirklich schnell gemacht, einfach noch dazu und macht Dich Löffel für Löffel zufrieden und glücklich, genauso wie es bei einer Crèmesuppe sein soll.

Für die besondere Note verfeinern wir dieses Süppchen mit Schmand, einer würzigen Prise Muskatnuss und knusprig angebratenen Schinkenspeckwürfeln.

Lass es Dir (nach einem langen Arbeitstag) richtig gut schmecken!

Zum Kochen benötigst Du ein **Backblech**, **1 großen Topf**, einen **Pürierstab** und **1 kleine Pfanne**.



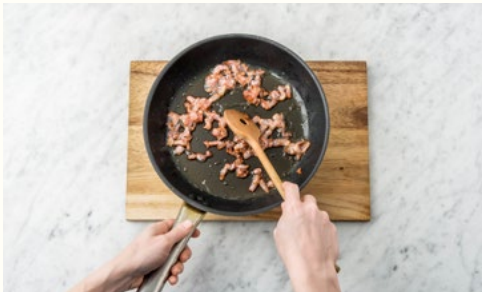
## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze **500 ml** [750 ml | 1000 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Die äußeren Blätter der **Rosenkohl**röschen entfernen und **Rosenkohl** halbieren.

Heiße **Hühnerbrühe\*** vorbereiten.



## 4 SPECK ANBRATEN

In einer kleinen Pfanne **Schinken-speckwürfel** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. knusprig braten.



## 2 FÜR DIE SUPPE

In einem großen Topf **Öl\*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** sowie **Kartoffelwürfel** und **Rosenkohlhälften** zugeben und 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit vorbereiteter **Brühe\*** ablöschen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen.

**Suppe** anschließend vom Herd nehmen.



## 5 SUPPE VOLLENDEN

**Schmand** und **Muskatnusspulver** zufügen.

**Suppe** mit einem Pürierstab cremig pürieren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Muskatnuss ist sehr intensiv im Geschmack. Taste Dich daher langsam heran.



## 3 BAGUETTE AUFBACKEN

**Baguette** auf einem Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen 8 Min. aufbacken.



## 6 ANRICHTEN

**Rosenkohl**suppe in Schüsseln füllen und mit **Speckwürfeln** garnieren.

**Baguette** in Scheiben schneiden und dazu servieren.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

|                           | 2P             | 3P       | 4P      |
|---------------------------|----------------|----------|---------|
| Zwiebel DE                | 1              | 1        | 2       |
| Knoblauchzehe ES          | 1              | 1        | 2       |
| mehlig. Kartoffeln DE     | 2              | 3        | 4       |
| Rosenkohl                 | 150 g          | 250 g    | 300 g   |
| französisches Baguette 1) | 1              | 1        | 1       |
| gewürfelter Schinkenspeck | 100 g          | 160 g    | 200 g   |
| Schmand 5)                | 150 g          | 150 g    | 150 g   |
| Muskatnusspulver          | 0,5 g ☞        | 0,75 g ☞ | 1 g     |
| Hühnerbrühe*              | 500 ml         | 750 ml   | 1000 ml |
| Öl*                       | 1 EL           | 1½ EL    | 2 EL    |
| Salz*, Pfeffer*           | 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. 700 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert                       | 405 kJ/97 kcal | 2715 kJ/649 kcal    |
| Fett                            | 6 g            | 37 g                |
| – davon ges. Fettsäuren         | 2 g            | 16 g                |
| Kohlenhydrate                   | 9 g            | 58 g                |
| – davon Zucker                  | 1 g            | 8 g                 |
| Eiweiß                          | 3 g            | 21 g                |
| Ballaststoffe                   | 1 g            | 5 g                 |
| Salz                            | 1 g            | 5 g                 |

## ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

f i y p #HelloFreshDE

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!*