



Leichter kochen,  
besser essen!



5  
KW03  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Wärmende Rosenkohl-Cremesuppe mit knusprigen Schinkenspeckwürfeln und Baguette

Rosenkohl ist auch unter dem Namen „Brüsseler Kohl“ bekannt, da er das erste Mal im 16. Jahrhundert im heutigen Belgien angebaut wurde. Hier verfeinern wir ihn in einer cremigen Suppe mit Schmand und Speckwürfeln. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



An Tag  
1-5 kochen

schnell, kalorienarm



Schinkenspeck



Kartoffeln



Rosenkohl



Mehrkorn-Baguette



Schmand



Zwiebel



Knoblauchzehe



Muskatnuss

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
Zwiebel [Ursprungsld. DE]	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	2272/552	378/92
Knoblauchzehe [Ursprungsld. ES]	1	2	Fett (g)	30	5
festk. Kartoffeln [Ursprungsld. DE]	2	4	– davon ges. Fettsäuren (g)	10	2
Rosenkohl	150 g	300 g	Kohlenhydrate (g)	42	7
Schmand 7)	75 g	150 g	– davon Zucker (g)	5	1
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g	Eiweiß (g)	20	3
Mehrkorn-Baguette 1) 11)	½	1	Ballaststoffe (g)	6	1
gewürfelter Schinkenspeck	50 g	100 g	Salz (g)	4	1
			<b>Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten</b>		

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Backofen, großer Topf, Pürierstab, Backpapier, Backblech, kleine Pfanne

Verwende die restliche Menge anderweitig.



**Vorbereitung: Gemüse waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** **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, dann halbieren. 500 ml [1000 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



**2** In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** sowie **Kartoffelwürfel** und **Rosenkohlhälften** zugeben und 2 – 3 Min. anschwitzen. Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und 10 – 15 Min. weiterköcheln lassen. **Schmand** und **Muskatnuss** zufügen. **Suppe** im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**3** In der Zwischenzeit: **Mehrkorn-Baguette** auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen 8 Min. aufbacken.



**4** Währenddessen: In einer kleinen Pfanne **Schinkenspeckwürfel** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. knusprig braten.

**5** **Rosenkohl-Cremesuppe** in Schüsseln füllen und mit **Speckwürfeln** garnieren. **Baguette** in Scheiben schneiden, dazu servieren und alles zusammen genießen.

