



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW02
2017

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

Apfel-Rotkohl-Suppe mit Maronen und Croûtons

Was für eine Farbe! Durch die Säure im Zitronensaft nimmt die Suppe eine wunderschöne lila Farbe an. Wenn Du lieber richtiges „Blaukraut“ haben möchtest, kannst Du auch eine Messerspitze Natronpulver aus der Apotheke zufügen und so eine Farbveränderung ins Blaue erzeugen. Probiere es aus!

30 min.

Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie,
ballaststoffreich



Mehrkornbrötchen



Maronen



Rotkohl



Apfel



Schmand



Zitrone



rote Zwiebel



Schnittlauch



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Rotkohl	½	1
Apfel (Braeburn) [Ursprungs. DE]	1	2
rote Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	1	2
Zitrone [Ursprungs. ESP]	½ 	1
Schnittlauch	10 g	20 g
Maronen	100 g	200 g
Mehrkornbrötchen 1)	1	2
Schmand 7)	150 g	300 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 1100 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2448/573	214/50
Fett (g)	25	2
– davon ges. Fettsäuren (g)	13	1
Kohlenhydrate (g)	70	6
– davon Zucker (g)	8	1
Eiweiß (g)	21	3
Ballaststoffe (g)	11	1
Salz (g)	4	0

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose

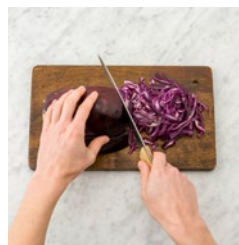
Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf (mit Deckel), kleine Pfanne, Pürierstab

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 800 ml [1600 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 Äußere Blätter des **Rotkohls** entfernen, dann halbieren und in feine Streifen schneiden. **Apfel** halbieren, Kerngehäuse entkernen und **Apfelhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Rote Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren und würfeln, **Knoblauch** in Scheiben schneiden. 800 ml [1600 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



2 In einem großen Topf ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchscheiben** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Rotkohlstreifen** und **Apfelwürfel** zugeben und kurz anbraten. Anschließend mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und abgedeckt 15 – 20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

3 In der Zwischenzeit: **Zitrone** halbieren. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Maronen** grob zerkleinern. **Mehrkornbrötchen** in ca. 2 cm große Würfel (Croûtons) schneiden.



4 In den letzten 5 Min. der Kochzeit der **Suppe** in einer kleinen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, zerkleinerte **Maronen** und **Croûtons** darin 2 – 3 Min. anrösten.

5 **Rotkohlsuppe** mit einem Pürierstab fein pürieren, **Schmand** unterrühren und mit 1 EL **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



TIPP: Durch den Zitronensaft bekommt die Suppe ihre schöne Farbe!

6 **Rotkohlsuppe** in tiefe Teller füllen, mit gehackten **Maronen**, **Croûtons** und **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen.