



Leichter kochen,
besser essen!



KW 07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helfreshgewinnspiel bei uns auf     2016

hellofresh.de | kundenservice@helfresh.de

Wärmende mediterrane Gemüsesuppe mit Mozzarella-Ciabatta

Was gibt es an einem kalten Februartag besseres, als eine heiße Suppe? Unsere würzige Gemüsesuppe mit Tomaten, Lauch und Kräutern zaubert Dir auch im Winter Farbe in die Küche und auf den Teller! Lass Dir die Suppe zusammen mit dem knusprigen Mozzarella-Ciabatta schmecken!



35 min.



Stufe 1



Zwiebel



Knoblauch



Karotte



Kartoffel



Tomaten



Lauch



Tomatenmark



Mozzarella



Zitrone



Parmesan



Oregano / Basilikum



Schmand



Ciabatta-Brötchen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Knoblauch	1/8	1/4
Karotte, Kartoffel	1	2
Tomaten	2	4
Lauch	1	2
Tomatenmark	1 EL	2 EL
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Ciabatta-Brötchen 1)	2	4
Parmesan 7)	20 g	40 g
Oregano / Basilikum	10 g	20 g
Schmand 7)	75 g	150 g
Zitrone	1	1

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 614 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, großer Topf (mit Deckel), Backpapier, Zitronenreibe, Käsereibe



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



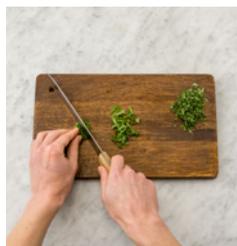
2 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und hacken. **Karotte** und **Kartoffel** schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen, dann vierteln. Äußere, welke Blätter vom **Lauch** entfernen, der Länge nach halbieren, gründlich waschen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden.

3 In einem großen Topf 1 EL **Öl** erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** 1–2 Min. darin andünsten. **Karotte** und **Kartoffel** zugeben und 1–2 Min. mitdünsten. 1 EL **Tomatenmark** zufügen und 1 Min. weiterdünsten. **Tomaten** zugeben, dann noch 400 ml Wasser zugießen. Wenn das Wasser kocht, Hitze herunterstufen, Deckel aufsetzen und 8 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend noch **Lauch** zufügen und 5 Min. weiterköcheln lassen.



4 **Mozzarella** in Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel **Mozzarella** mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Olivenöl** marinieren. **Ciabatta-Brötchen** bis zur Hälfte längs einschneiden und mit **Mozzarella-Scheiben** belegen. **Brötchen** auf Backpapier im Backofen 10–12 Min. backen.

5 **Zitrone** heiß abwaschen und Schale abreiben. **Parmesan** reiben. **Oregano** und **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und getrennt voneinander grob hacken.



6 **Ciabatta-Brötchen** aus dem Ofen nehmen und mit ein wenig **Basilikum** bestreuen. **Gemüsesuppe** mit **Zitronenabrieb**, **Oregano**, restlichem **Basilikum**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 **Suppe** auf tiefen Teller verteilen, einen Klecks **Schmand** darauf geben, mit **Parmesan** bestreuen und zusammen mit **Mozzarella-Ciabatta** genießen!