



Pikante Paprika-Suppe

mit Avocado-Brötchen



30-40Min.



2 Personen

Unsere Köchin Hannah hat diese pikante Suppe aus gerösteter Paprika für dich vorbereitet, bei der die rote Peperoni für die Extraportion Schärfe sorgt. Begleitet wird das leichte Abendessen von gerösteten Baguettebrötchen, die du dir nach Lust und Laune mit Avocado belegst und dazu servierst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Avocado
- 1 Packung Tomate
- 1 rote Peperoni, mild
- 2 rote Paprika
- 2 Baguettebrötchen¹
- 1 Knoblauchzehe
- Frischer Basilikum & Thymian

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 755.0kcal, Fett 38.2g, Eiweiß 16.1g, Kohlenhydrate 78.2g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Paprika** entkernen und in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Den **Thymian** grob von den Stängeln streifen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Peperoni schneiden

Die **Blätter des Basilikum** von Stängel streifen und grob hacken. Wer mag, kann die **Peperoni** halbieren, die Kerne mit einem TL entfernen und fein hacken.



2. Gemüse rösten

Die Paprika und Tomaten mit Salz und Pfeffer, Knoblauch, Thymian und 2-3EL Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech für ca. 15-20Min. im Ofen rösten.



5. Avocado schneiden

Nun die **Avocado** halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit dem 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer **Creme** zerstoßen. 400ml Wasser im Wasserkocher aufkochen lassen.



3. Brötchen schneiden

Inzwischen das **Baguettebrötchen** halbieren. Eine **Brötchen-Hälfte** grob würfeln, mit 1/2EL Olivenöl mischen und mit **Paprika** für die letzten ca. 2-3Min. der Backzeit im Ofen mitrösten.



6. Suppe pürieren

Das **Gemüse** samt **Flüssigkeit** und **Brotwürfeln** und 1-2EL Essig in einen mittleren Topf geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. 200-400ml gekochtes Wasser hinzufügen, bis die **Suppe** die gewünschte cremige Konsistenz erhält. Inzwischen die **restlichen Brötchen** im Ofen ca. 2-3Min. aufbacken. **Suppe** mit **Peperoni, Basilikum, Brötchen** und **Avocado-Creme** servieren.