

MARLEY SPOON



Knoblauchsuppe

mit Rote Rüben-Croutons und Weckerl



20-30min



4 Personen

Knofi-Fans aufgepasst: Heute gibt es eine besonders cremige Knofisuppe! Diese Suppe ist in ganz Österreich ein echter Hit und zieht somit auch in die Küchen Marley Spoons ein! Zu dem Schmankerl servieren wir gebackene Rote Rüben-Würfel, geröstete Kürbiskerne und kernige Weckerl. Mmhh, wir freuen uns schon darauf, die Brotscheiben in die aromatische Suppe zu tunken!

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- Erdäpfel
- Sportweckerl ^{1,6,7,11}
- Alles im Grünen
- Kürbiskerne
- Milch ⁷
- Knoblauchzehen
- gelbe Zwiebeln
- Crème fraîche ⁷
- Brathendl Gewürz
- rote Rüben

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Stabmixer
- Wasserkocher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 704.0kcal, Fett 31.6g, Eiweiß 23.6g, Kohlenhydrate 75.2g



1. Rüben backen

Das Backrohr auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Rüben** schälen, dann in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Mit etwas Öl, der **Alles im Grünen Gewürzmischung** und Salz auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, gut vermischen und im Rohr ca. 20Min. garen.



4. Knoblauch hinzugeben

Nun den gehackten **Knoblauch** in die **Suppe** geben und mit Salz und Pfeffer würzen. **Crème fraîche** in die **Suppe** rühren und weitere ca. 5Min. köcheln lassen.



2. Suppe vorbereiten

Erdäpfel schälen und in 1cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebeln** schälen und beides fein würfeln. Einen großen Topf mit 1-2EL Butter oder Öl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebeln** darin ca. 3-4Min. glasig andünsten. Währenddessen 1L Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen.



5. Brot aufschneiden

Inzwischen die **Weckerl** in ca. 1,5cm breite Scheiben schneiden und ca. 5Min. im Rohr knusprig aufbacken. **Petersilienblätter** grob hacken. **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett ca. 2-3Min rösten. Vorsicht, die **Kerne** verbrennen schnell!



3. Suppe ansetzen

Erdäpfel in den Topf geben und ca. 2Min. anbraten. **Zwiebeln** und **Erdäpfel** nun mit 1-2EL Mehl bestäuben und gleichmäßig im Topf vermengen. Dann mit **Milch** und **Suppe** ablöschen und ca. 10Min, köcheln lassen.



6. Suppe servieren

Suppe nun nochmals mit Salz und Pfeffer sowie 1EL der **Brathendl Gewürzmischung** abschmecken und mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend auf Teller verteilen, die gebackenen **Rüben** und **Kürbiskerne** darauf verteilen und mit **Petersilie** garnieren. Die **Weckerl** dazu reichen.