

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan Thermomix kocht • 807 kcal • Tag 5 kochen



Porree



Knoblauchzehe



Limette, ungewaschen



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Kokosmilch



Weizentortillas



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosraspeln



Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Porree DE NL ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, ungewaschen BR MX ES CO	1	1	1
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Weizentortillas 15)	2	3**	4
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	4 g	6 g	8 g
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	433 kJ/103 kcal	3378 kJ/807 kcal
Fett	5,7 g	44,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	27,9 g
Kohlenhydrate	8,8 g	68,7 g
– davon Zucker	2,5 g	19,9 g
Eiweiß	3,8 g	29,5 g
Salz	0,53 g	4,15 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien



Gemüse vorbereiten

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Tortilla Chips

Tortilla-Wraps in je 8 gleich große Dreiecke schneiden.

Tortilla-Dreiecke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.

Kokosflocken für 1 – 2 Min. mit auf das Backblech geben, bis sie bräunen und duften.



Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Porree** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kidneybohnen** in den Varoma-Behälter geben, mit kaltem Wasser abspülen und Varoma-Behälter verschließen.



Suppe fertigstellen

Varoma abnehmen (**Achtung: heiß!**) und warmhalten.

Kokosmilch zur **Suppe** in den Mixtopf zugeben. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken und **4 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** unterrühren.

Währenddessen **Kidneybohnen** in eine große Schüssel geben. **Suppe** aus dem Mixtopf zugeben und alles vermengen.



Suppe kochen

Stückige Tomaten, Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Reverse/Stufe 1** kochen.

In der Zwischenzeit **Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und die **Tortilla-Chips** zubereiten.



Anrichten

Kokossuppe mit etwas **Limettensaft, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit **Limettenabrieb** und **Kokosflocken** toppen und zusammen mit den knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

