

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen dazu selbstgemachte Tortillachips

Vegan 25 – 35 Minuten • 821 kcal • Tag 5 kochen

6



Weizentortillas



Kidneybohnen



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



stückige Tomaten



Kokosmilch



Gewürzmischung
„Hello Kokos Curry“



Kokosraspeln

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	2	3**	4
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	3	3	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	1
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	4 g	6 g	8 g
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g

**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. 770 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	3437 kJ/821 kcal
Fett	5,6 g	43,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	26,3 g
Kohlenhydrate	9,8 g	75,7 g
– davon Zucker	3 g	23,2 g
Eiweiß	3 g	23,3 g
Salz	0,54 g	4,14 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 ES: Spanien

MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten SN: Senegal

BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zugeben, **Knoblauch** dazu pressen und alles ca. 3 Min. anbraten.

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser*** abspülen.



Suppe köcheln

Suppe mit Salz* und **Pfeffer*** abschmecken und bei mittlerer Hitze 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.



Gemüse anbraten

In einem großen Topf **Kokosflocken** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie bräunen und duften. Herausnehmen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Stufe erwärmen.

Weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zugeben, **Knoblauch** dazu pressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



Tortilla-Chips zubereiten

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.



Suppe würzen

Topfinhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“, **Kidneybohnen** und **Kokosmilch** zugeben und alles gut verrühren.



Anrichten

Kokossuppe mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit **Limettenabrieb**, grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

