

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan **schnell** Thermomix kocht • 757 kcal • Tag 5 kochen

25



Weizentortillas



Kidneybohnen



Porree



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Hafer-Cuisine



stückige Tomaten



Kokosraspeln



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“

EXTRAPORTION EIWEIß!

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:

REIS BOWL MIT SPICY GARLIC-CHICKEN



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

thermomix

15 [15 | 20]

30 [30 | 30]

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
Weizentortillas 13 15)	2	3**	4
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Porree DE NL ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	1
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	400 ml	400 ml
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	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. 740 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	3166 kJ/757 kcal
Fett	4,8 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	8,4 g
Kohlenhydrate	10,4 g	76,8 g
– davon Zucker	2,8 g	20,8 g
Eiweiß	3 g	22,5 g
Salz	0,57 g	4,19 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: **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen **17**) Hafer

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

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



Gemüse vorbereiten

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden.

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***, weiße **Frühlingszwiebelringe** 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.

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



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**, 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>

