

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan 25 – 35 Minuten • 807 kcal • Tag 5 kochen



Porree



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Kokosmilch



Weizentortillas



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosraspeln



Zwiebel



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

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

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



1 Gemüse schneiden

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

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehe abziehen.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** halbieren.

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



2 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.

Zwiebelstreifen und **Porree** zugeben, **Knoblauch** dazu pressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



3 Suppe würzen

Topfinhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

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



4 Suppe köcheln

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



5 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.



6 Anrichten

Kokossuppe mit etwas **Limettensaft** 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>

