

# Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

## dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan Thermomix kocht • 807 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Kidneybohnen



Porree



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



stückige Tomaten



Kokosmilch



Kokosraspeln



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



- 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
Weizentortillas <b>15)</b>	2	3**	4
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	1
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
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. 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 **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **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>

