

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

dazu selbstgemachte Tortillachips

Vegan Thermomix kocht • 821 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Kidneybohnen



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



stückige Tomaten



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosraspeln



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

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 vorbereiten

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

Knoblauchzehe abziehen.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden.

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



Tortilla Chips

Tortilla-Wraps mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, **Öl*** gleichmäßig verstreichen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Wraps** in je 8 gleich große Dreiecke schneiden. **Tortilla-Dreiecke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.

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



Dünsten

Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Paprikastücke zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben, **6 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** und die Hälfte des **Limettenabriebs** 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 abwaschen, Schale der **Limette** abreiben, **Limette** halbieren und die **Tortilla-Chips** zubereiten.



Anrichten

Kokossuppe auf tiefe Teller verteilen. Mit restlicher **abgeriebener Limettenschale** und grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Kokosflocken** toppen und zusammen mit 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>

