



KARIBISCHE KOKOSSUPPE,

dazu selbst gemachte Tortilla-Chips



HELLO KOKOSMILCH

Nicht zu verwechseln mit Kokoswasser! Für Kokosmilch mischt man das Fruchtfleisch der Kokosnuss mit heißem Wasser und presst daraus die Milch.



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette



Kidneybohnen



gehackte Tomaten



Gewürzmischung



Kokosmilch



Tortilla-Wraps

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Wenn wir schon nicht in die Karibik fahren können, dann holen wir uns das exotische Gefühl eben nach Hause. Deine würzige Kokossuppe schmeckt im Winter wie im Sommer einfach karibisch gut und macht dank Kidneybohnen auch richtig lange satt. Statt Brot gibt es dazu selbst gemachte, knusprige Tortilla-Chips.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb**, **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Knoblauchzehe** abziehen. Schale der **Limette** abreiben und **Limette** halbieren. **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.



2 SUPPE ZUBEREITEN

In einem großen Topf $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



3 SUPPE ABLÖSCHEN

Mit **gehackten Tomaten** ablöschen. **Gewürzmischung**, **Kidneybohnen** und **Kokosmilch** zugeben und alles gut verrühren.



4 SUPPE WÜRZEN

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 $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.



6 ZUM SCHLUSS

Kokossuppe mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit abgeriebener **Limettenschale** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
gelbe Paprika ES	1	2
Frühlingszwiebel DE	2	4
Knoblauchzehe ES	1	2
Limette MX	$\frac{1}{2}$ ☞	1
Kidneybohnen (rote Bohnen)	1 Dose	2 Dosen
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „Karibische Kokossuppe“ 15)	3 g	6 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Tortilla-Wraps 1)	2	4

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	427 kJ/103 kcal	3252 kJ/778 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	11 g	80 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!