



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW50
2016

thermomix

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Mexikanische Suppe mit Bohnen und knusprigen Tortilla-Chips

Diese wärmende, feurige Suppe entführt Dich heute direkt in die aromatische Küche Mexikos. Aufgepeppt mit selbstgemachten Tortilla-Chips wird dieses Gericht zu einem besonders würzigen Geschmackserlebnis! Lass es Dir schmecken!

 25 min.

 40 min.

 Stufe 2

Thermomix übernimmt alles;
kalorienarm, veggio, scharf



Kartoffel



Bohnen-Mix



Weizen-Tortilla-Wraps



grüne Paprika



passierte Tomaten



saure Sahne



Zwiebel



Knoblauchzehe




Koriander



Gewürzmischung

Für 2 Personen

- 5 g Koriander 
- 1 Knoblauchzehe
[Ursprungsl. ESP]
- 1 Zwiebel, halbiert
[Ursprungsl. DE]
- 1 grüne Paprika, in groben
Stücken [Ursprungsl. ESP]
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Kartoffel, festkochend,
in Würfeln (ca. 1 cm)
[Ursprungsl. DE]
- 2 g Gewürzmischung
„Mexican Allrounder“ **15**
- 1 Dose passierte Tomaten
- 2 Weizen-Tortilla-Wraps **1**
- 2 EL saure Sahne **7**

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Öl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel, kleine Pfanne

Nährwerte

pro Portion (ca. 1000 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2326/557	228/55
Fett (g)	14	1
- davon ges. Fettsäuren (g)	4	0
Kohlenhydrate (g)	74	7
- davon Zucker (g)	12	1
Eiweiß (g)	4	0
Ballaststoffe (g)	22	3
Salz (g)	4	1

**Allergene: 1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



1 Koriander in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 Knoblauch, Zwiebelhälften und grobe Paprikastücke in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 10 g Öl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** anschwitzen. Währenddessen **Bohnen-Mix** im Gareinsatz mit kaltem Wasser abspülen.



3 Kartoffelwürfel, Gewürzmischung (**Achtung: scharf!**), **passierte Tomaten**, 80 g flüssige **Gemüsebrühe** zugeben und alles **13 Min./100 °C/🌀/Stufe 1** einkochen lassen. Währenddessen **Tortilla-Wraps** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. knusprig anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

4 Bohnenmix in den Mixtopf geben und weitere **5 Min./120 °C/🌀/Stufe 1** kochen.



5 **Mexikanische Suppe** auf tiefe Teller verteilen, einen Klecks **saure Sahne** darauf geben, mit gehacktem **Koriander** bestreuen und zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.