

Herzhafte Cremesuppe mit Kidneybohnen

dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan **schnell** Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 809 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Kidneybohnen



Porree



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



stückige Tomaten



Kokosraspeln



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosmilch

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 13 15	2	3**	4
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Porree DE NL ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	1
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kokosraspeln	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	4 g	6 g	8 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml

**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	442 kJ/106 kcal	3384 kJ/809 kcal
Fett	5,6 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	26,3 g
Kohlenhydrate	9,4 g	72,2 g
– davon Zucker	2,5 g	19,4 g
Eiweiß	3,1 g	24 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: **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



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.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe 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.



Suppe köcheln

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



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.

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



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.



Suppe würzen

Topfinhalt mit stückigen **Tomaten** ablöschen.

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



Anrichten

Suppe mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit **Limettenabrieb**, grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

