

# Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan 25 – 35 Minuten • 796 kcal • Tag 5 kochen



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Kidneybohnen



Tomatenpolpa



Kokosmilch



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosflocken



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gelbe Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	3	4	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>	1	1	1
Kidneybohnen	1	1,5**	2
Tomatenpolpa	1	1,5**	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	2	3**	4
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	4 g	6 g	8 g
Kokosflocken	4 g	6 g	8 g
Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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	433 kJ/104 kcal	3330 kJ/796 kcal
Fett	5,37 g	41,26 g
– davon ges. Fettsäuren	3,12 g	24,02 g
Kohlenhydrate	9,04 g	69,53 g
– davon Zucker	2,57 g	19,78 g
Eiweiß	3,53 g	27,17 g
Salz	0,506 g	3,889 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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



## Gemüse vorbereiten

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

**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.



## Suppe zubereiten

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Öl\*** bei mittlerer Stufe erwärmen, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



## Suppe ablöschen

Mit **Tomatenpolpa** ablöschen.

**Gewürzmischung**, **Kidneybohnen** und **Kokosmilch** zugeben und alles gut verrühren.



## Suppe würzen

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



## 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.



## Anrichten

**Kokossuppe** mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen.

Mit abgeriebener **Limettenschale**, 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>

