

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 25 – 35 Minuten • 802 kcal • Tag 5 kochen

25



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Kokosmilch



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosflocken



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Paprika multicolor NL ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	3	4	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
Kidneybohnen	1	1,5**	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Tortilla-Wraps 15)	2	3**	4
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	4 g	6 g	8 g
Kokosflocken	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	436 kJ/104 kcal	3355 kJ/802 kcal
Fett	5,47 g	42,04 g
- davon ges. Fettsäuren	3,15 g	24,19 g
Kohlenhydrate	9,06 g	69,64 g
- davon Zucker	2,66 g	20,46 g
Eiweiß	2,81 g	21,64 g
Salz	0,473 g	3,635 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien



Gemüse schneiden

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

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel 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.



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. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zugeben, **Knoblauch** dazu pressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



Suppe würzen

Topfinhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

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



Suppe köcheln

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

Kokosuppe mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit **abgeriebener Limettenschale**, 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>

