

# Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Gemüsereibe, Backpapier und 1 [2] Backblech

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Paprika multicolor <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, ungewaschen <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>   <b>ES</b>	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 vorbereiten

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

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in grobe Stücke schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden.



## Dünsten

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Paprikastücke** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und 15 g [20 g | 30 g] **Öl\*** zugeben, **6 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kidneybohnen** in den Varoma-Behälter geben, mit kaltem **Wasser** abspülen und Varoma-Behälter verschließen.



## Suppe kochen

**Stückige Tomaten, Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“, Salz\* und Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/☞/Stufe 1** kochen.

In der Zwischenzeit **Limette** heiß abwaschen, Schale der **Limette** abreiben und die **Tortilla-Chips** zubereiten.



## Tortilla Chips

**Tortilla-Wraps** mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Olivenöl\*** beträufeln, **Öl\*** gleichmäßig verstreichen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Wraps** in je 8 gleich große Dreiecke schneiden. **Tortilla-Dreiecke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.

**Kokosflocken** für 1 – 2 Min. mit auf das Backblech geben, bis sie bräunen und duften.



## Suppe fertigstellen

Varoma abnehmen (**Achtung: heiß!**) und warmhalten. **Kokosmilch** zur **Suppe** in den Mixtopf zugeben. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Limettensaft** abschmecken und **4 Min./98 °C/☞/Stufe 1** unterrühren.

Währenddessen **Kidneybohnen** und die Hälfte des **Limettenabriebs** in eine große Schüssel geben. **Suppe** aus dem Mixtopf zugeben und alles vermengen.



## Anrichten

**Kokossuppe** auf tiefe Teller verteilen. Mit restlicher **abgeriebener Limettenschale** und 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>

