



Cremig-würzige Kokossuppe

mit Kidneybohnen und selbst gemachten Tortilla-Chips



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette



Kidneybohnen



geschälte Eiertomaten



Kokosmilch



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung „Kokossuppe“

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Hol Dir mit diesem Suppenwunder das exotische Lebensgefühl der Karibik auf Deinen Teller. Deine würzige Kokossuppe schmeckt im Winter wie im Sommer einfach karibisch gut und macht dank der **ballaststoffreichen** Kidneybohnen auch richtig lange satt. Statt Brot gibt es dazu selbst gemachte, knusprige Tortilla-Chips. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Gemüsereibe**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Gelbe 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.



2 SUPPE ZUBEREITEN

In einem großen Topf **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



3 SUPPE ABLÖSCHEN

Mit **geschälten Tomaten** ablöschen. **Gewürzmischung**, **Kidneybohnen** und **Kokosmilch** zugeben und alles gut verrühren.



4 SUPPE WÜRZEN

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



5 TORTILLA-CHIPS ZUBEREITEN

Tortilla-Wraps in je 8 gleich große Dreiecke schneiden. **Tortilla-Dreiecke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.



6 ZUM SCHLUSS

Kokosuppe mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit abgeriebener **Limettenschale** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
gelbe Paprika ES	1	1 (groß)	2
Frühlingszwiebel IT	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1½	2
Limette BR	½	¾	1
Kidneybohnen (Packg)	1	1½	2
geschälte Eiertomaten (Dose)	1	1½	2
Gewürzmischung „Kokosuppe“ 15)	6 g	9 g	12 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	3210 kJ/767 kcal
Fett	5 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	11 g	79 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!