

Herzhafte Kokoscrèmesuppe mit Kidneybohnen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld 25 – 35 Min. • 2929 kJ/700 kcal • Tag 5 kochen

25



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.

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

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 NL BE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	1
Kidneybohnen	1	1,5**	2
Tomatenpolpa	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
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. 700 g)
Brennwert	418 kJ/100 kcal	2929 kJ/700 kcal
Fett	4,59 g	32,21 g
– davon ges. Fettsäuren	2,30 g	16,11 g
Kohlenhydrate	9,53 g	66,86 g
– davon Zucker	2,59 g	18,14 g
Eiweiß	3,74 g	26,25 g
Salz	0,551 g	3,865 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien

NL: Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **VN:** Vietnam

BR: Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Gemüse vorbereiten

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Weißes 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 derselben 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>

