

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan Family Thermomix kocht • 796 kcal • Tag 5 kochen

12



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Kokosmilch



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosflocken



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

thermomix

⚡ 25 [30 | 35] Min.

🕒 25 [30 | 35] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gelbe Paprika 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.)

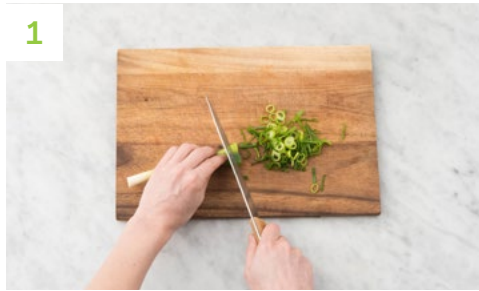
	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	3330 kJ/796 kcal
Fett	5,37 g	41,26 g
– davon ges. Fettsäuren	3,12 g	24,02 g
Kohlenhydrate	9,04 g	69,53 g
– davon Zucker	2,57 g	19,78 g
Eiweiß	3,53 g	27,17 g
Salz	0,506 g	3,889 g

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 **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



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.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden.



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.



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 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.



Suppe kochen

Tomatenpulpa, **Gewürzmischung**, **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.



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>

