



Karibische Kokossuppe

mit selbstgemachten Tortilla-Chips



HELLO LIMETTE

Die Limette sorgt in diesem Gericht für den ganz besonderen Frischekick!



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Gewürzmischung
„Kokossuppe“



Kokosmilch



Tortilla-Wraps

15 min.

Stufe 1

Veggie

25 min.

Thermomix kocht

Der herrlich würzige Duft dieser strahlenden Kokossuppe bringt Dir das bunte Südsee-Feeling heute direkt auf Deinen Teller! Knackige Paprika, erfrischende Limette und unsere aromatische Gewürzmischung vollenden dieses exotische Geschmackserlebnis. Guten Appetit!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du zum Kochen außerdem eine **Gemüseribe**, eine **Schere**, **Backpapier**, und ein **Backblech**. Entdecke die **karibische Kokossuppe mit selbstgemachten Tortilla-Chips**.



1 VORBEREITUNG

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** grob zerkleinern. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden. Schale der **Limette** abreiben und **Limette** halbieren. **Knoblauchzehe** abziehen. **Kidneybohnen** im Gareinsatz mit kaltem Wasser abspülen.



2 GEMÜSE ZERKLEINERN

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Paprikastücke**, **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **15 g Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



3 GEMÜSE GAREN

Stückige Tomaten, **Gewürzmischung**, **Kidneybohnen**, **Kokosmilch**, **1 Prise Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **14 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Tortilla-Wraps in je 8 gleich große Dreiecke schneiden, das geht am besten mit einer Schere. **Tortilla-Dreiecke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **1 TL Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen **4 – 5 Min.** knusprig backen.



5 SUPPE ABSCHMECKEN

Etwas **Limettensaft**, **1 Prise Salz** und **Pfeffer** zugeben und mit dem Spatel verrühren.



6 SUPPE ANRICHTEN

Kokossuppe auf tiefe Teller verteilen. Mit **Limettenabrieb** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

gelbe Paprika ES	1
Frühlingszwiebeln IT	2
Limette BR	½ ☞
Knoblauchzehe ES	1
Kidneybohnen	1 Dose
stückige Tomaten	1 Dose
Gewürzmischung „Kokossuppe“ 15)	3 g
Kokosmilch	250 ml
Tortilla-Wraps 1)	2

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut im Haus zu haben.
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	3174 kJ/758 kcal
Fett	4 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	9 g	84 g
– davon Zucker	2 g	22 g
Eiweiß	2 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	4 g

ALLERGENEN

1) Gluten **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien **ES:** Spanien **IT:** Italien

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



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!