

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan 25 – 35 Minuten • 800 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Kidneybohnen



Lauch



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



stückige Tomaten



Kokosmilch



Kokosraspeln



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Frühlingszwiebel



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Kokosraspeln	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 x 2 g	4 x 2 g
Frühlingszwiebel	3 x 15-25 g	1 x 140 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

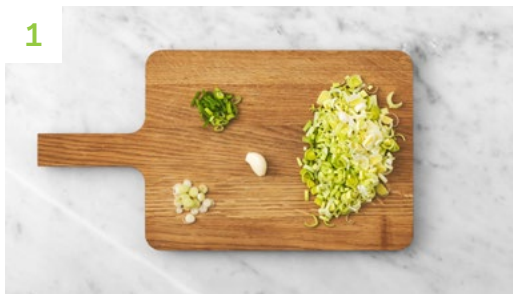
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	436 kJ/ 104 kcal	3347 kJ/ 800 kcal
Fett	5.6 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	3.4 g	26.3 g
Kohlenhydrate	8.8 g	67.4 g
– davon Zucker	2.4 g	18.7 g
Eiweiss	3.8 g	29.1 g
Salz	0.54 g	4.14 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!)



1 Gemüse schneiden

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

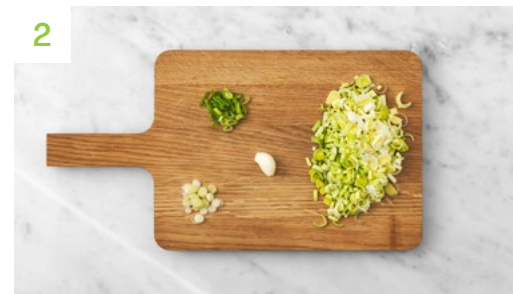
Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

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

Knoblauchzehe abziehen.

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** halbieren.

Kidneybohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser*** abspülen.



2 Gemüse anbraten

In einem grossen Topf **Kokosflocken** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie bräunen und duften. Herausnehmen.

In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Stufe erwärmen.

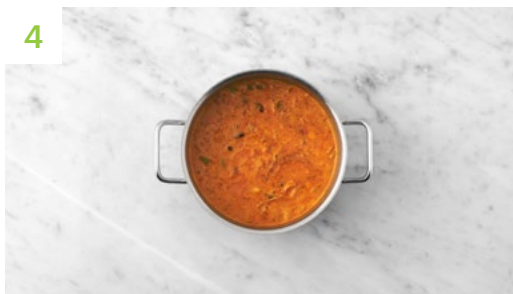
Weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Lauch** zugeben, **Knoblauch** dazu pressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



3 Suppe würzen

Topfinhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“, **Kidneybohnen** und **Kokosmilch** zugeben und alles gut verrühren.



4 Suppe köcheln

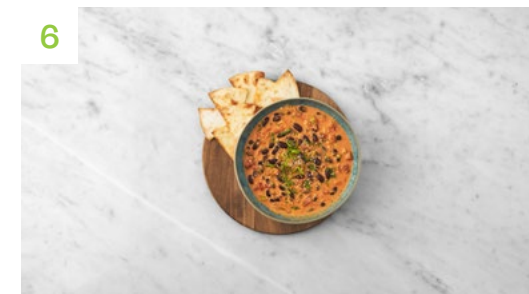
Suppe mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und bei mittlerer Hitze 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.



5 Tortilla-Chips zubereiten

Tortilla-Wraps in je 8 gleich grosse Dreiecke schneiden.

Tortilla-Dreiecke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.



6 Anrichten

Kokossuppe mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit **Limettenabrieb**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Kokosflocken** toppen und zusammen mit den knusprigen **Tortilla-Chips** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Hearty cream of coconut soup with kidney beans served with home-made tortilla chips

Vegan 25–35 minutes • 800 kcal • Cook on day 5



Wheat tortillas



Kidney beans



Leek



Garlic clove



Unwaxed lime



Chopped tomatoes



Coconut milk



Grated coconut



“Hello Coconut Curry” spice mix



Spring onions



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, olive oil*, oil*, water*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 large pot with lid and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15)	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Grated coconut	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Coconut Curry" spice mix	2 x	2 g	4 x	2 g
Spring onion	3 x	15–25 g	1 x	140 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 770 g)
Calories	436 kJ/104 kcal	3347 kJ/800 kcal
Fat	5.6 g	43 g
– of which saturated fats	3.4 g	26.3 g
Carbohydrate	8.8 g	67.4 g
– of which sugar	2.4 g	18.7 g
Protein	3.8 g	29.1 g
Salt	0.54 g	4.14 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 15) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and chop into 1 cm half-moons.

Cut the white and green parts of the spring onions into rings and keep separate.

Peel the garlic.

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime in half.

Drain the kidney beans in a sieve and rinse with water*.



2 Sauté the vegetables

Toast the coconut flakes in a large frying pan without fat for 1–2 min. until they start to turn brown and release their aroma. Remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same pot on a medium heat.

Add the white spring onion rings and leek, press in the garlic and sauté for 3 min.



3 Season the soup

Deglaze the pot with the chopped tomatoes.

Add the "Hello Coconut Curry" spice mix, kidney beans and coconut milk and mix well.



4 Simmer the soup

Season the soup with salt* and pepper*, then simmer on medium heat for 10–12 min.



5 Prepare the tortilla chips

Cut the tortilla wraps into 8 equally sized triangles.

Spread the tortilla triangles on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and season with salt* and pepper*. Then bake on the middle shelf for 4–5 min. until crispy.



6 Serve

Season the coconut soup with a little lime juice and divide between deep plates. Top with grated lime zest, green spring onion rings and coconut flakes, and enjoy with the crispy tortilla chips.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Savoureuse soupe à la crème de coco et aux haricots rouges accompagnée de chips de tortilla faites maison

Végétalien 25 – 35 minutes • 800 kcal • Cuisiner au 5e jour



Tortillas de blé



Haricots rouges



Poireau



Gousse d'ail



Citron vert, non ciré



Tomates en morceaux



Lait de coco



Noix de coco râpée



Mélange d'épices
« Hello Coco Curry »



Oignons de printemps



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile d'olive*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson avec papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 grande casserole avec couvercle et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15	2 x 61,5 g	4 x 62,5 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Noix de coco râpée	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Coco Curry »	2 x 2 g	4 x 2 g
Oignon de printemps	3 x 15-25 g	1 x 140 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 770 g)
Valeur calorique	436 kJ/ 104 kcal	3347 kJ/ 800 kcal
Lipides	5,6 g	43 g
- dont acides gras saturés	3,4 g	26,3 g
Glucides	8,8 g	67,4 g
- dont sucre	2,4 g	18,7 g
Protéines	3,8 g	29,1 g
Sel	0,54 g	4,14 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien laver et couper en demi-lunes de 1 cm.

Couper les oignons de printemps en rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler la gousse d'ail.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper les citrons verts en deux.

Égoutter les haricots rouges dans une passoire et les rincer à l'eau*.



2 Faire revenir les légumes

Griller la noix de coco râpée dans une grande casserole pendant 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elle dore et qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer du feu.

Dans la même casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen.

Ajouter les rondelles blanches d'oignons de printemps et le poireau, presser l'ail et faire revenir le tout env. 3 min.



3 Assaisonner la soupe

Dégeler le contenu de la casserole avec les tomates en morceaux.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Coco Curry », les haricots rouges et le lait de coco et bien mélanger.



4 Faire mijoter la soupe

Assaisonner la soupe avec du sel* et du poivre* et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 à 12 min.



5 Préparer les chips de tortilla

Couper les tortillas en 8 triangles de taille identique.

Répartir les triangles de tortilla sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, saler* et poivrer*. Faire cuire à mi-hauteur du four pendant 4 à 5 min jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.



6 Dresser

Assaisonner la soupe au lait de coco avec un peu de jus de citron vert et la répartir dans des assiettes creuses. Garnir de zeste de citron vert, de rondelles vertes d'oignons de printemps et de flocons de noix de coco, et déguster avec les chips de tortilla croustillantes.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

