

Herzhafte Crèmesuppe mit Kidneybohnen

dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan Viel Gemüse **schnell** 25 – 35 Minuten • 836 kcal • Tag 5 kochen



Kidneybohnen



Lauch



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



stückige Tomaten



Kokosraspeln



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosmilch



Weizentortillas



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kidneybohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Limette, vegan	1 x 75 g**	1 x 75 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Kokosraspeln	1 x 6 g	2 x 6 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 x 2 g	4 x 2 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Weizentortillas 13) 15)	1 x 160 g	1 x 320 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	455 kJ/ 109 kcal	3499 kJ/ 836 kcal
Fett	5.5 g	42.6 g
– davon ges. Fettsäuren	3.7 g	28.1 g
Kohlenhydrate	9.9 g	76.3 g
– davon Zucker	2.4 g	18.2 g
Eiweiss	3.1 g	23.6 g
Salz	0.39 g	3.02 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: 13) Glutenhaltiges Getreide 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 schälen.

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

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



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*** auf 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

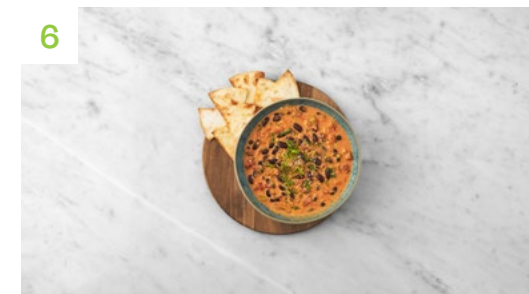
Suppe mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und bei mittlerer Hitze 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.



5 Tortillachips zubereiten

Tortillawraps 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

Suppe mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit **Limettenschale**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Kokosflocken** toppen und zusammen mit den knusprigen **Tortillachips** 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!

