

Cremig-würzige Kokossuppe mit Kidneybohnen und selbst gemachten Tortillachips

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 3.372 kj/806 kcal • Tag 3 kochen

6



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



Peperoni (gelb oder rot)



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette



Kidneybohnen



Tomatenpolpa



Kokosmilch



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosflocken

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	4P
Peperoni (gelb oder rot)	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomatenpolpa	1 x 390 g	2 x 390 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Tortilla-Wraps 1)	2 x 70 g	4 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 x 2 g	4 x 2 g
Kokosflocken	1 x 4 g	1 x 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. 1.000 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	3.372 kJ/806 kcal
Fett	5.68 g	42.96 g
– davon ges. Fettsäuren	3.34 g	25.26 g
Kohlenhydrate	9.01 g	68.14 g
– davon Zucker	2.77 g	20.99 g
Eiweiss	3.66 g	27.71 g
Salz	0.475 g	3.597 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide.



Gemüse vorbereiten

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

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

Knoblauchzehe abziehen.

Limette heiss abwaschen, Schale der **Limette** abreiben und **Limette** halbieren.

Kidneybohnen in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen.



Suppe zubereiten

In einem grossen Topf 1 [2] EL **Öl*** bei mittlerer Stufe erwärmen, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Peperoniwürfel** 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 [2] EL **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.



Anrichten

Kokosuppe mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit abgeriebener **Limettenschale**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Kokosflocken** toppen und zusammen mit **knusprigen Tortilla-Chips** geniessen.

En Guete!

Creamy, spicy coconut soup with kidney beans and home-made tortilla chips

Vegetarian Family 25 – 35 minutes • 3.372 kj/806 kcal

6



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



Pepper (yellow or red)



Spring onion



Garlic cloves



Lime



Kidney beans



Polpa tomatoes



Coconut milk



Tortilla wraps



"Hello Coconut Curry" spice mix



Coconut flakes

Good to have at hand

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pepper (yellow or red)	1 x	180 g	2 x	180 g
Spring onion	2 x	35 g	4 x	35 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Lime	1 x	75 g **	1 x	75 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Polpa tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Tortilla wraps 1)	2 x	70 g	4 x	70 g
“Hello Coconut Curry” spice mix	2 x	2 g	4 x	2 g
Coconut flakes	1 x	4 g	1 x	8 g

Oil*, olive oil* Amounts specified in text

Salt*, pepper* According to taste

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	446 kJ/107 kcal	3.372 kJ/806 kcal
Fat	5.68 g	42.96 g
– incl. saturated fats	3.34 g	25.26 g
Carbohydrate	9.01 g	68.14 g
– incl. sugar	2.77 g	20.99 g
Protein	3.66 g	27.71 g
Salt	0.475 g	3.597 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: 1) Cereals containing gluten.



1 Prepare vegetables

Cut **peppers** in half, remove core, and cut **pepper halves** into approx. 2 cm cubes.

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

Peel the **garlic clove**.

Wash **lime** with **hot water**, grate zest, then halve lime.

Rinse the **kidney beans** in a sieve with **cold water**.



2 Prepare the soup

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot on medium heat, add the white **spring onion** rings and **pepper cubes**, press in the **garlic**, and sauté everything for approx. 3 min.



3 Deglaze soup

Deglaze with **polpa tomatoes**. Add the **spice mix**, **kidney beans** and **coconut milk** and stir everything well.



4 Season soup

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



5 Prepare tortilla chips

Cut the **tortilla wraps** into 8 large triangles of equal size. Spread **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 in the oven on the middle shelf for 4-5 min. until crispy.



6 Serve

Season the **coconut soup** with a little **lime juice** and apportion onto deep plates. Top with **grated lime** rind, green **spring onion** rings and **coconut flakes**, and enjoy with **crispy tortilla chips**.

Bon appetit!

Soupe crémeuse et épicée à la noix de coco avec des haricots rouges et des chips de tortilla maison

Végétarien Family 25 – 35 minutes • 3.372 kj/806 kcal

6



Poivron (jaune ou rouge)



Oignons de printemps



Gousse d'ail



Citron vert



Haricots rouges



Pulpe de tomates



Lait de coco



Tortillas



Mélange d'épices « Hello Curry-noix de coco »



Flocons de noix de coco

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivron (jaune ou rouge)	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Pulpe de tomates	1 x 390 g	2 x 390 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Tortillas 1)	2 x 70 g	4 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Curry-noix de coco »	2 x 2 g	4 x 2 g
Flocons de noix de coco	1 x 4 g	1 x 8 g

huile*, huile d'olive* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	446 kJ/107 kcal	3.372 kJ/806 kcal
Lipides	5,68 g	42,96 g
- dont acides gras saturés	3,34 g	25,26 g
Glucides	9,01 g	68,14 g
- dont sucre	2,77 g	20,99 g
Protéines	3,66 g	27,71 g
Sel	0,475 g	3,597 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 : 1) céréales contenant du gluten



Préparer les légumes

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et débiter les **moitiés de poivron** en dés d'env. 2 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**, **râper le zeste**, puis couper le **citron vert** en deux.

Rincer les haricots rouges dans une passoire à l'**eau froide**.



Assaisonner la soupe

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



Préparer la soupe

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, y mettre les rondelles **blanches d'oignon de printemps** et les **dés de poivron**, y presser l'**ail** et faire revenir le tout env. 3 min.



Déglacer la soupe

Déglacer avec de la **pulpe de tomates**. Ajouter le **mélange d'épices**, les **haricots rouges** et le **lait de coco** et mélanger.



Préparer les chips de tortilla

Couper les **tortillas** en 8 triangles de taille identique. Répartir les **tortillas** triangulaires sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Enfourner à mi-hauteur 4 à 5 min. jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



Dresser

Relever la **soupe de coco** avec un peu de **jus de citron vert** et servir dans les assiettes. Parsemer de **zeste de citron vert**, de rondelles d'**oignon de printemps** et de flocons de **noix de coco vertes** et déguster accompagnée des **chips de tortillas croustillantes**.

Bon appétit !