

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan 25 – 35 Minuten • 3309 kj/791 kcal • Tag 2 kochen



Peperoni, gelb



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Kidneybohnen



Tomatenpolpa



Kokosmilch



Tortilla-Wraps (klein)



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosflocken



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	2 x 25 g	1 x 140 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, ungewachst	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 (klein) 15	2 x 62 g	4 x 62 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 x 2 g	4 x 2 g
Kokosflocken	1 x 4 g	2 x 4 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. 749 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	3309 kJ/791 kcal
Fett	5.52 g	41.37 g
– davon ges. Fettsäuren	3.21 g	24.04 g
Kohlenhydrate	9.10 g	68.16 g
– davon Zucker	2.50 g	18.76 g
Eiweiss	3.58 g	26.85 g
Salz	0.519 g	3.884 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!)



Gemüse vorbereiten

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

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.

Schale der **Limette** abreiben und **Limette** halbieren.

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



Suppe zubereiten

In demselben Topf 1 EL [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 „Hello Kokos Curry“, **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 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.



Anrichten

Kokossuppe 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!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



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

Vegan 25-35 minutes • 3.309 kj/791 kcal • Cook on day 2



Pepper, yellow



Spring onions



Garlic cloves



Lime, unwaxed



Kidney beans



Tomato polpa



Coconut milk



Tortilla wraps (small)



"Hello Coconut Curry" spice mix



Coconut flakes



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

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
Yellow pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Spring onions	2 x 25 g	1 x 140 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Lime, unwaxed	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 (small)	2 x 62 g	4 x 62 g
Spice mix	2 x 2 g	4 x 2 g
Coconut flakes	1 x 4 g	2 x 4 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. 313 g)
Calories	442 kJ/106 kcal	3.309 kJ/791 kcal
Fat	5.52 g	41.37 g
– incl. saturated fats	3.21 g	24.04 g
Carbohydrate	9.10 g	68.16 g
– incl. sugar	2.50 g	18.76 g
Protein	3.58 g	26.85 g
Salt	0.519 g	3.884 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!)



Prepare the vegetables

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

Halve the peppers, remove the core and cut the 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.

Zest and then halve the lime.

Rinse the kidney beans in a sieve with cold water.



Prepare the soup

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



Deglaze soup

Deglaze with polpa tomatoes.

Add “Hello Coconut Curry” spice mix, kidney beans and coconut milk and mix everything together well.



Season soup

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



Prepare tortilla chips

Cut the tortilla wraps into 8 large triangles of equal size.

Distribute 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 in the oven on the middle shelf for 4-5 min. until crispy.



Serve

Season the coconut soup with a little lime juice and apportion onto deep plates.

Top with grated lime zest, green spring onion rings and coconut flakes, and enjoy with crispy tortilla chips.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Soupe à la crème de coco et aux haricots rouges, tortillas maison

Végétalien 25 – 35 minutes • 3.309 kj/791 kcal • Cuisiner au 2e jour

9



Poivron jaune



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Citron vert non ciré



Haricots rouges



Pulpe de tomates



Lait de coco



Chips de tortillas (petites)



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



Flocons de noix de coco



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :

Huile*, huile d'olive*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert, non ciré	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
Wraps de tortillas (petits) 15	2 x 62 g	4 x 62 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	2 x 4 g
Huile*, huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**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. 749 g)
Valeur calorique	442 kJ/106 kcal	3.309 kJ/791 kcal
Lipides	5.52 g	41.37 g
- dont acides gras saturés	3.21 g	24.04 g
Glucides	9.10 g	68.16 g
- dont sucre	2.50 g	18.76 g
Protéines	3.58 g	26.85 g
Sel	0.519 g	3.884 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 Préparer les légumes

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

Couper les poivrons 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.

Râper le zeste du citron vert, puis couper le citron vert en deux.

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



2 Préparer la soupe

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



3 Déglacer la soupe

Déglicer avec de la pulpe de tomates.

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



4 Assaisonner la soupe

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



5 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 de cuisson, 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.



6 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 vertes d'oignon de printemps et de flocons de noix de coco, déguster avec les chips de tortillas croustillantes.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

