

# Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan Family 25 – 35 Minuten • 791 kcal • Tag 5 kochen

12



Peperoni, gelb



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Kokosmilch



Tortilla-Wraps (klein)



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Kokosflocken



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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 15-25 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
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Tortilla-Wraps (klein) 15	2 x 61,5 g	4 x 62,5 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 x 2 g	4 x 2 g
Kokosflocken	1 x 4 g	2 x 4 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. 750 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 schneiden

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 kaltem Wasser abspülen.



## 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 **Peperoniwürfel** zugeben, **Knoblauch** dazu pressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



## Suppe würzen

Topfinhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

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



## Suppe köcheln

**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

**Kokosuppe** mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen.

Mit abgeriebener **Limettenschale**, **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 [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



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

Vegan Family 25-35 minutes • 791 kcal • Cook on day 5

12



Pepper, yellow



Spring onions



Garlic clove



Lime, unwaxed



Kidney beans



Chopped tomatoes



Coconut milk



Tortilla wraps (small)



"Hello Coconut Curry" spice mix



Coconut flakes



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients

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

## Cooking utensils

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 15-25 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
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Tortilla wraps (small) 15)	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Spice mix	2 x 2 g	4 x 2 g
Coconut flakes	1 x 4 g	2 x 4 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. 310 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!)



## Chop the vegetables

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

Cut the **pepper** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into 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**.



## Sauté the vegetables

Roast 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 from the pan.

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

Add **white spring onion rings** and **diced pepper**, press in the garlic and sauté everything for about 3 min.



## Season soup

Deglaze the contents of the pot with **chopped tomatoes**.

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



## Simmer the 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!

Love HelloFresh?

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





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

Végétalien Family 25 – 35 minutes • 791 kcal • Cuisiner au 5e jour

12



Poivron jaune



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Citron vert non ciré



Haricots rouges



Tomates en morceaux



Lait de coco



Chips de tortillas (petites)



Mélange d'épices  
« Hello Coco-Curry »



Flocons de noix de coco



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base

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

## Ustensiles de cuisine

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 15-25 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
Tomates en morceaux	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 61.5 g	4 x 62.5 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

\*\*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. 750 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.)



### Couper les légumes

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

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.



### Faire revenir les légumes

Griller les **flocons de noix de coco** 1 à 2 min dans une grande poêle, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce que leur arôme se dégage. Retirer du feu.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans une grande casserole à feu moyen.

Ajouter les rondelles blanches d'**oignon de printemps** et les **dés de poivrons** ; presser l'**ail** par-dessus et faire revenir le tout pendant env. 3 minutes.



### 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**, puis bien mélanger le tout.



### Faire mijoter la soupe

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



### 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.



### 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** et de **rondelles vertes d'oignon de printemps** et de **flocons de noix de coco** et déguster avec les **chips de tortillas** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

