

# Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan 25 – 35 Minuten • 801 kcal • Tag 5 kochen

25



Peperoni, gelb



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Kokosmilch



Weizentortillas



Gewürzmischung  
„Hello Kokos Curry“



Kokosflocken



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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	3 x	15-25 g	1 x	140 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Limette, ungewaschen	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
Weizentortillas (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. 760 g)
Brennwert	440 kJ/ 105 kcal	3350 kJ/ 801 kcal
Fett	5.54 g	42.18 g
– davon ges. Fettsäuren	3.18 g	24.22 g
Kohlenhydrate	9.06 g	68.96 g
– davon Zucker	2.62 g	19.97 g
Eiweiss	2.82 g	21.49 g
Salz	0.477 g	3.633 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, entkernen und in 2 cm grosse Würfel 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 abreiben.

**Limette** halbieren.

**Kidneybohnen** durch ein Sieb abgessen und mit **Wasser\*** abspülen.



## Suppe köcheln

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



## 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.



## 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.



## Suppe würzen

Topfinhalt mit stückigen **Tomaten** ablöschen.

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



## Anrichten

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

Mit **geriebener 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 25-35 minutes • 801 kcal • Cook on day 5

25



Yellow pepper



Spring onions



Garlic clove



Lime, unwaxed



Kidney beans



Chopped tomatoes



Coconut milk



Tortilla wraps



"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 from your kitchen\*

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	3 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
Wheat tortillas <b>15)</b>	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
"Hello Coconut Curry" 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. 760 g)
Calories	440 kJ/ 105 kcal	3.350 kJ/ 801 kcal
Fat	5.54 g	42.18 g
- incl. saturated fats	3.18 g	24.22 g
Carbohydrate	9.06 g	68.96 g
- incl. sugar	2.62 g	19.97 g
Protein	2.82 g	21.49 g
Salt	0.477 g	3.633 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).

Halve pepper, remove seeds, and cut into 2 cm cubes.

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.

Halve the lime.

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



## Simmer the soup

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



## 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.



## 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.



## 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.



## 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 25 – 35 minutes • 801 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Poivron jaune



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Citron vert non ciré



Haricots rouges



Tomates en morceaux



Lait de coco



Tortillas de blé



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 de votre cuisine\*

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	3 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
Tortillas de blé <b>(15)</b>	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Mélange d'épices « Hello Coco curry »	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. 760 g)
Valeur calorique	440 kJ/ 105 kcal	3.350 kJ/ 801 kcal
Lipides	5.54 g	42.18 g
- dont acides gras saturés	3.18 g	24.22 g
Glucides	9.06 g	68.96 g
- dont sucre	2.62 g	19.97 g
Protéines	2.82 g	21.49 g
Sel	0.477 g	3.633 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 le poivron en deux, enlever les graines et couper les moitiés en dés de 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 et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper en deux le citron vert.

Puis égoutter les haricots rouges dans une passoire et rincer brièvement à l'eau\*.



## Faire mijoter la soupe

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



## Faire revenir les légumes

Faire 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 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.



## 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.



## 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 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) !

