



# Karibische Kokossuppe

mit selbstgemachten Tortilla-Chips



## HELLO KOKOSMILCH

Die samtig-weiße Kokosmilch besteht aus dem weißen Fleisch im Inneren der Nuss und etwas lauwarmem Wasser.



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette



Kidneybohnen



Kirschtomaten



Gewürzmischung „Kokossuppe“



Kokosmilch



Tortilla-Wraps



25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Wenn wir schon nicht in die Karibik fahren können, dann holen wir uns das Feeling eben nach Hause. Die würzige Kokossuppe schmeckt im Winter wie im Sommer einfach karibisch gut und macht dank Kidneybohnen auch richtig lange satt. Statt Brot gibt es dazu selbstgemachte, knusprige Tortilla-Chips.



Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb**, **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** 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.



## 2 SUPPE ZUBEREITEN

In einem großen Topf 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



## 3 SUPPE ABLÖSCHEN

Mit **Kirschtomaten** ablöschen. **Gewürzmischung**, **Kidneybohnen** und **Kokosmilch** zugeben und alles gut verrühren.



## 4 SUPPE WÜRZEN

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



## 5 TORTILLA-CHIPS BACKEN

**Tortilla-Wraps** in je 8 gleich große Dreiecke schneiden. **Tortilla-Dreiecke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.



## 6 ZUM SCHLUSS

**Kokossuppe** mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit abgeriebener **Limettenschale** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
gelbe Paprika <b>BE</b>	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	2	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
Limette <b>MX</b>	½	1
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Kirschtomaten	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „Kokossuppe“ <b>15)</b>	3 g	6 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Tortilla-Wraps <b>1)</b>	2	4
Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*		

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	3258 kJ/780 kcal
Fett	5 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	11 g	80 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

**1)** Weizen **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGSLÄNDER

**BE:** Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **MX:** Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | [kundenservice@hellofresh.de](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

*Guten Appetit!*