

Mexikanische Suppe mit Bohnen

und knusprigen Tortilla-Chips

Diese wärmende, feurige Suppe entführt Dich heute direkt in die aromatische Küche Mexikos. Aufgepeppt mit selbstgemachten Tortilla-Chips wird dieses Gericht zu einem besonders würzigen Geschmackserlebnis! Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2

schnell, kalorienarm, veggie, scharf



Kartoffel





Weizen-Tortilla-Wraps grüne Paprika











Knoblauchzehe



Koriander



Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
grüne Paprika [Ursprungsl. ESP]	1	2
festkochende Kartoffel [Ursprungsl.	DE] 1	2
Gewürz "Mexican Allrounder" 15)	2 g	4 g
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Bohnen-Mix	1 Dose	2 Dosen
Weizen-Tortilla-Wraps 1)	2	4
Koriander	5 g 🕀	10 g
saure Sahne 7)	2 EL 🕀	4 EL

Nährwerte	pro Portion (ca. 1000 g)	pro 100 g	
Brennwert (kJ/kcal)	2326/557	228/55	
Fett (g)	14	1	
– davon ges. Fettsäu	ren (g) 4	0	
Kohlenhydrate (g)	74	7	
– davon Zucker (g)	12	1	
Ballaststoffe (g)	4	0	
Eiweiß (g)	22	3	
Salz (g)	4	1	
Allergene: 1) Gluten 7) Lactose			

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

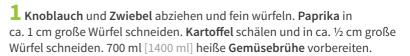
Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird ...

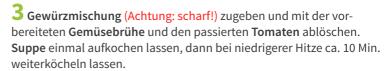
Wasserkocher, großer Topf, Sieb, große Pfanne



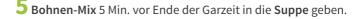
Vorbereitung: Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 700 ml [1400 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.







4 In der Zwischenzeit: **Bohnen-Mix** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Tortilla-Wraps** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. knusprig anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



6 Blätter vom Koriander abzupfen und grob hacken. Mexikanische Suppe auf tiefe Teller verteilen, einen Klecks saure Sahne darauf geben, mit gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit knusprigen Tortilla-Chips genießen.





