



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

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



Bohnen-Mix



Weizen-Tortilla-Wraps



grüne Paprika



passierte Tomaten



saure Sahne



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 1000 g)	pro 100 g
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	2326/557	228/55
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2	Fett (g)	14	1
grüne Paprika [Ursprungsl. ESP]	1	2	– davon ges. Fettsäuren (g)	4	0
festkochende Kartoffel [Ursprungsl. DE]	1	2	Kohlenhydrate (g)	74	7
Gewürz „Mexican Allrounder“ (15)	2 g	4 g	– davon Zucker (g)	12	1
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen	Ballaststoffe (g)	4	0
Bohnen-Mix	1 Dose	2 Dosen	Eiweiß (g)	22	3
Weizen-Tortilla-Wraps 1)	2	4	Salz (g)	4	1
Koriander	5 g \oplus	10 g			
saure Sahne 7)	2 EL \oplus	4 EL			

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

\oplus 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.

1 Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffel schälen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. 700 ml [1400 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten.

2 In einem großen Topf 1 TL [2 TL] Öl erhitzen, Paprikawürfel, Kartoffelwürfel, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 3 – 4 Min. anbraten.

3 Gewürzmischung (Achtung: scharf!) zugeben und mit der vorbereiteten Gemüsebrühe und den passierten Tomaten ablöschen. Suppe einmal aufkochen lassen, dann bei niedrigerer Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

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.

5 Bohnen-Mix 5 Min. vor Ende der Garzeit in die Suppe geben.

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.

