



Cremig-würzige Kokossuppe

mit Kidneybohnen und selbst gemachten Tortilla-Chips



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



gelbe Paprika



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette



Kidneybohnen



stückige Tomaten



Kokosmilch



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung
"Kokossuppe"

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Hol Dir mit dieser Suppe das exotisch-sommerliche Lebensgefühl der Karibik in Deine Suppenschüssel! Denn unsere würzige Kokossuppe schmeckt einfach karibisch gut und macht dank der **ballaststoffreichen** Kidneybohnen auch richtig lange satt. Und Kokosmilch hat auch einiges zu bieten, denn sie ist reich an Nährstoffen. Dazu gehören z. B. Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C, verschiedene B-Vitamine und Vitamin E. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Gemüsereibe**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

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.



4 SUPPE WÜRZEN

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



2 SUPPE ZUBEREITEN

In einem großen Topf **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprikawürfel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



5 TORTILLA-CHIPS ZUBEREITEN

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



3 GEMÜSE ABLÖSCHEN

Gemüse mit **stückigen Tomaten** ablöschen. **Gewürzmischung**, **Kidneybohnen** und **Kokosmilch** zugeben und alles gut verrühren.



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	3P	4P
gelbe Paprika <small>BE NL</small>	1	1	2
Frühlingszwiebel <small>DE</small>	2	3	4
Knoblauchzehe <small>ES</small>	1	1	2
Limette <small>BR MX</small>	½	¾	1
Kidneybohnen (Pkg.)	1	1½	2
stückige Tomaten (Pkg.)	1	1½	2
Gewürzmischung "Kokossuppe"	6 g	9 g	12 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Tortilla-Wraps ¹⁾	2	3	4
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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. 700 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	3052 kJ/730 kcal
Fett	5 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	9 g	66 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	18 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

¹⁾ Weizen

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, 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
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!