

Herzhafte Kokoscremesuppe mit Kidneybohnen

dazu selbst gemachte Tortillachips

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 744 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Kidneybohnen



Lauch



Knoblauchzehe



Limette, vegan



stückige Tomaten



Hafer-Cuisine



Kokosraspeln



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



Frühlingszwiebel

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 13 15	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, vegan	1 x 75 g**	1 x 75 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Hafer-Cuisine 17	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Kokosraspeln	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 x 2 g	4 x 2 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 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. 730 g)
Brennwert	426 kJ/ 102 kcal	3113 kJ/ 744 kcal
Fett	4.9 g	35.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1.1 g	8.4 g
Kohlenhydrate	9.8 g	71.3 g
– davon Zucker	2.7 g	19.5 g
Eiweiss	3 g	21.9 g
Salz	0.57 g	4.19 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: **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen **17** Hafer

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



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Lauch längs halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde 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 abraffeln. **Limette** halbieren.

Kidneybohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser*** abspülen.



4 Suppe köcheln

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



2 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 **Lauch** zugeben, **Knoblauch** dazu pressen 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 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 4 – 5 Min. knusprig backen.



3 Suppe würzen

Topfinhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

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



6 Anrichten

Kokossuppe mit etwas **Limettensaft** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit **Limettenabrieb**, 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

