



Karibische Kokossuppe

mit selbstgemachten Tortilla-Chips



HELLO KOKOSMILCH!

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



gelbe Peperoni



Frühlingszwiebeln



Knoblauchzehe



Limette



Kidneybohnen



Cherry-Tomaten



Gewürzmischung



Kokosmilch



Tortilla-Wraps

🕒 25 Minuten

📊 Stufe 1

🌱 veggie

🕒 Zeit sparen

Wenn wir schon nicht in die Karibik reisen 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.

Limette und **Gemüse** waschen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, ein **Sieb**, einen **grossen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Saftpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Gelbe Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. Schale der **Limette** abraffeln, halbieren und **Saft** einer Hälfte auspressen. **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 **Peperoniwürfel** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 3 Min. anbraten.



3 SUPPE ABLÖSCHEN

Mit **Cherry-Tomaten** 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 EL [2 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.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
gelbe Peperoni	1	2
Frühlingszwiebeln	2	4
Knoblauchzehe	1	2
Limette	1	1
Kidneybohnen, Dose	1	2
Tortilla-Wraps	4	8
Cherry-Tomaten, Dose	1	2
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

ⓘ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
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!)

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

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

Instagram Facebook #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Caribbean coconut soup

with home-made tortilla chips



HELLO COCONUT MILK!

Velvety white coconut milk is a mixture of the white flesh from inside the nut and water.



Yellow pepper



Spring onions



Garlic clove



Lime



Kidney beans



Cherry tomatoes



Spice mix



Coconut milk



Tortilla wraps

25 minutes

Level 1

Veggie

Save time

If we can't travel to the Caribbean, then we'll just create the Caribbean feeling here at home. Whether it's winter or summer, this spicy coconut soup has a delicious Caribbean taste, and the kidney beans make it really filling. Instead of bread, it's served with home-made crunchy tortilla chips.

Wash the **lime** and **vegetables**. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a **box grater**, a sieve, a **large pot**, a **garlic press**, a **juicer**, **baking paper** and a **baking tray**.



1 PREPARE VEGETABLES

Cut yellow **pepper** in half, remove core and cut **pepper** halves into approx. 2 cm cubes. Cut the white and green parts of the **spring onions** into rings and keep them separate. Peel the **garlic**. Zest the **lime**, then halve the **lime** and juice one half. Rinse the **kidney beans** in a sieve with cold **water**.



2 PREPARE SOUP

Heat 1 tsp. [1 tbsp.] **oil** in a large pot on medium heat, add the white **spring onion** and **pepper** cubes, press in the **garlic** and sauté everything for about 3 min.



3 DEGLAZE SOUP

Deglaze with **cherry tomatoes**. Add the **spice mix**, **kidney beans** and **coconut milk** and stir everything well.



4 SEASON SOUP

Season the **soup** with **salt** and **pepper** and leave to simmer on medium heat for 10-12 min.



5 BAKE TORTILLA CHIPS

Cut the **tortilla wraps** into 8 large triangles of equal size. Distribute the **tortilla** triangles on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil** and season with **salt** and **pepper**. Bake in the oven on the middle shelf for 4-5 min. until crispy.



6 FINALLY

Season the **coconut soup** with a little **lime** juice. Serve in deep plates and top with grated **lime** zest and green **spring onion** rings. Enjoy with crunchy **tortilla chips**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Yellow peppers	1	2
Spring onions	2	4
Cloves of garlic	1	2
Lime	1	1
Kidney beans, tin	1	2
Tortilla wraps	4	8
Cherry tomatoes, tin	1	2
Mixed spices (15)	2 g	4 g
Coconut milk	250 ml	500 ml

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, (olive) oil
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

ⓘ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	427 kJ/102 kcal	3258 kJ/780 kcal
Fat	5 g	37 g
- incl. saturated fats	3 g	23 g
Carbohydrate	11 g	80 g
- incl. sugar	3 g	20 g
Protein	4 g	27 g
Dietary fibre	3 g	19 g
Salt	1 g	3 g

ALLERGENS

1) Wheat (15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Soupe de coco des Caraïbes

accompagnée de tortillas faites maison



HELLO LAIT DE COCO !

Le lait de coco blanc et crémeux se compose de la chair blanche contenue dans la noix et d'un peu d'eau.



Poivron jaune



Oignons de printemps



Gousse d'ail



Citron vert



Haricots rouges



Tomates cerises



Mélange d'épices



Lait de coco



Tortillas

🕒 25 minutes

📊 Niveau 1

🌱 Veggie

🕒 Gain de temps

Comme nous ne pouvons pas aller jusqu'aux Caraïbes, nous nous procurons les sensations à la maison. Cette soupe de coco épicée apporte un goût d'été antillais en plein milieu de l'hiver ; et avec les haricots rouges, vous serez rassasié pendant longtemps. Des tortillas croustillantes faites maison remplacent le pain.

Nettoyer le **citron vert** et les **légumes**. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également une **râpe à légumes**, une **passoire**, une **grande casserole**, un **presse-ail**, un **presse-agrume**, du **papier de cuisson** et une **plaque de cuisson**.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Fendre le **poivron jaune** en deux, enlever les graines et le déliter en dés d'env. 2 cm. Couper les **oignons de printemps** en rondelles en séparant les parties verte et blanche. Peler l'**ail**. Râper le zeste du **citron vert**, le couper en deux et presser une des moitiés. Rincer les **haricots rouges** dans une passoire à l'eau froide.



2 PRÉPARER LA SOUPE

Dans une grande casserole, chauffer 1 cc [1 cs] d'**huile** à feu moyen, y mettre les rondelles blanches des **oignons de printemps** et les dés de **poivron**, y presser l'**ail** et faire revenir le tout env. 3 min.



3 AJOUTER LES AUTRES INGRÉDIENTS

Verser les **tomates cerises** dans la casserole. Ajouter le **mélange d'épices**, les **haricots rouges** et le **lait de coco** et mélanger.



4 ASSAISONNER LA SOUPE

Assaisonner la **soupe** avec de **sel** et du **poivre** et la laisser mijoter à feu moyen 10 à 12 min.



5 FAIRE CUIRE LES TORTILLAS

Couper les **tortillas** en 8 triangles de taille identique. Répartir les **tortillas** triangulaires sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, arroser d'1 cc [2 cs] d'**huile d'olive** et assaisonner avec du **sel** et du **poivre**. Enfourner à mi-hauteur 4-5 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



6 POUR FINIR

Relever la **soupe de coco** avec un peu de jus de **citron vert** et servir dans les assiettes. Saupoudrer de zeste de **citron vert** et de rondelles d'**oignon de printemps** vertes et déguster accompagné des **tortillas** croustillantes.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Poivron jaune	1	2
Oignons de printemps	2	4
Gousse d'ail	1	2
Citron vert	1	1
Haricots rouges en boîte	1	2
Tortillas	4	8
Tomates cerises en boîte	1	2
Mélange d'épices ¹⁵⁾	2 g	4 g
Lait de coco	250 ml	500 ml

INGRÉDIENTS AVOIR CHEZ SOI : sel, poivre, huile (d'olive)

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

ⓘ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	427 kJ/102 kcal	3258 kJ/780 kcal
Graisse	5 g	37 g
- dont acides gras saturés	3 g	23 g
Glucides	11 g	80 g
- dont sucre	3 g	20 g
Protéines	4 g	27 g
Fibres	3 g	19 g
Sel	1 g	3 g

ALLERGÈNES

1) blé ¹⁵⁾ peut contenir des traces d'allergènes (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch