

# Karibische Suppe mit Apfel-Garnelen-Spießen dazu geröstetes Fladenbrot

Family Thermomix kocht • 868 kcal • Tag 2 kochen

5



Garnelen



Apfel



Süßkartoffel



rote Paprika



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Kokosmilch



Gewürzmischung  
„Hello Kokos Curry“



Holzspieße



milde Chiliflocken



Mini-Fladenbrot



Limette, gewachst



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

thermomix

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5</b>   <b>14</b> )	150 g	200 g	300 g
Apfel <b>NL</b>   <b>PL</b>   <b>XS</b>	1	2	2
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>PT</b>   <b>EG</b>   <b>US</b>	300 g	450 g	600 g
rote Paprika <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>10</b> )	6 g	8 g	12 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	4 g	4 g
Holzspieße	4	6	8
milde Chiliflocken	1 g**	2 g	2 g
Mini-Fladenbrot <b>3</b>   <b>15</b> )	1 g	1,5 g**	2 g
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>VE</b>   <b>VN</b>	1	1	1
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 840 g)
Brennwert	435 kJ/104 kcal	3633 kJ/868 kcal
Fett	4,76 g	39,80 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	14,95 g
Kohlenhydrate	11,87 g	99,20 g
– davon Zucker	3,63 g	30,31 g
Eiweiß	2,92 g	24,37 g
Salz	0,438 g	3,660 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:** **3**) Sesamsamen **5**) Krebstiere **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **PL:** Polen **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **XS:** Serbien **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten



## Zu Beginn

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Paprika** vierteln, Kerngehäuse entfernen und ein Viertel der **Paprika** in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Restliche **Paprika** in 3 cm große Stücke schneiden.

**Süßkartoffel** schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.



## Suppe kochen

15 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Paprikastücke** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

400 g [550 g | 700 g] **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Min. [16 Min. | 17 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

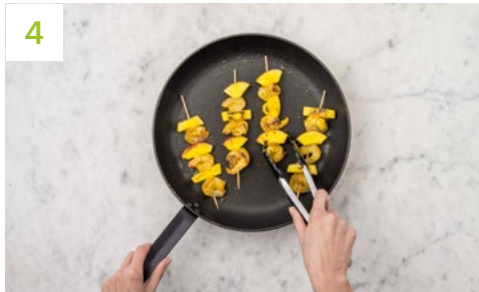


## Spieße vorbereiten

**Garnelen** trockentupfen und in einer kleinen Schüssel mit „**Hello Kokos Curry**“ mischen.

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Apfelstücke** abwechselnd mit den **Garnelen** auf die **Spieße** stecken.



## Spieße braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Paprikastreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten, dann herausnehmen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Apfel-Garnelen-Spieße** in der Pfanne 6 – 8 Min. abgedeckt braten, bis die **Garnelen** nicht mehr glasig sind. Dabei öfter umdrehen, dann herausnehmen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen und das **Fladenbrot** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anrösten.

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## Suppe vollenden

**Kokosmilch** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Nach der Kochzeit **Suppe 40 Sek./Stufe 5-7-9** pürieren und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.



## Anrichten

Karibische **Suppe** auf Teller verteilen, mit **Paprikastreifen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

**Fladenbrot** nach Belieben mit **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) bestreuen und mit den **Apfel-Garnelen-Spießen** zur **Suppe** reichen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

