



Mexikanische Paprika-Bohnen-Suppe

mit Reis und Tortillachips



ca. 35min



2 Personen

Suppe ist nicht gleich Suppe. Das wollen wir an dieser Stelle direkt mal festgehalten haben. Die cremig pürierte Paprikasuppe mit schwarzen Bohnen, Kreuzkümmel und geräuchertem Paprikagewürz ist die Basis und wird mit duftendem Basmatireis serviert. Auch ein leckeres Topping darf natürlich nicht fehlen: Mit Kokosraspeln, Tortillachips und eingelegten Radieschen wird die Mahlzeit perfekt abgerundet. Noch Fragen?

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 150g Basmatireis
- 1 Bund Radieschen
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Kokosraspel
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillachips

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse & Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, ggf. weniger Gewürze verwenden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1121kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 143.6g, Eiweiß 24.2g



1. Gemüse garen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 8Min. braten. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. **1 Tomate** grob würfeln. Mit der **Paprika**, dem **Kreuzkümmel** und der **1/2 des Paprikapulvers** in den Topf geben und das **Gemüse** ca. 4Min. garen.



4. Topping zubereiten

Die **übrige Tomate** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. **1TL Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren. **Eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kokosraspel** in einer hitzebeständigen Schüssel mit 3EL heißem Wasser und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, dann die **Tomaten**, die **Limettenschale** und den **-saft** untermengen.



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Suppe pürieren

Das **Gemüse** im Topf mit den **Bohnen samt Flüssigkeit**, dem **Brühgewürz** und 350-400ml heißem Wasser ablöschen, dann abgedeckt ca. 8Min. kochen. **1-2EL des Einlegesuds** oder **mehr nach Geschmack** zugeben und die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen.



3. Radieschen einlegen

2EL Essig mit 2TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren. Die **Radieschen** in feine Scheiben schneiden und mit dem **Einlegesud** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** ggf. mit mehr **Paprikapulver** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Den **Reis**, das **Topping**, die **Limettenspalten** und die **Tortillachips** separat dazu reichen, sodass jeder seine **Suppe** nach Geschmack verfeinern kann.