



V3: Vegane „Hackfleisch“-Gemüse-Suppe

mexikanische Art mit Tortillasticks



ca. 25min



3-4 Personen

Eine kräftige Suppe mit kross gebackenen Tortillas ist zu jeder Jahreszeit ein Hit. Unser heutiges Exemplar mit Zucchini, Paprika, passierten Tomaten und veganem Hack ist einfach und schnell gemacht. Zwiebeln einlegen – ebenfalls kein Problem. Und die Tortillas sorgen im Ofen ohnehin praktisch für sich selbst. Ein rundum befriedigendes Essen.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 500g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

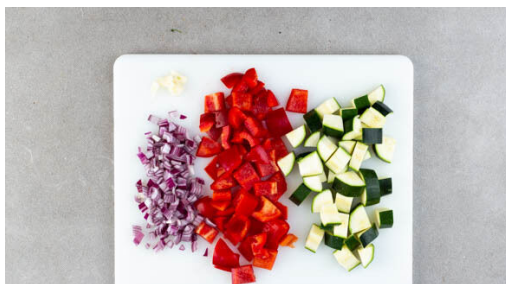
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 26.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Tortillasticks backen

8 Tortillas in ca. 2cm breite Streifen schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. 4EL Pflanzenöl mit 1TL Salz verrühren und mit den **Tortillastreifen** vermengen. Die **Tortillasticks** in 6-10Min. im Ofen knusprig backen. Gelegentlich wenden und je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen. **Vorsicht:** Sie können leicht verbrennen!



2. Hack braten

Das **vegane Hack** mit der **Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. leicht bräunlich anbraten.



5. Zwiebeln verfeinern

Die **restlichen Zwiebeln** mit 2EL Essig, 1TL Zucker und 2 Prisen Salz vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



3. Suppe kochen

Die **Zucchini**, die **Paprika**, die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und 1TL Salz untermengen und ca. 2Min. mitbraten. Die **Tomaten**, 400ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen oder tiefe Teller geben. Mit den **Tortillasticks** garnieren; die **Tortillasticks** sollten dabei teilweise in die **Suppe** eingetaucht sein, teilweise aber auch knusprig bleiben. Mit den **Zwiebeln** bestreut servieren.