



Vegane „Hackfleisch“-Gemüse-Suppe

mexikanische Art mit Tortillasticks



ca. 25min



2 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.

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

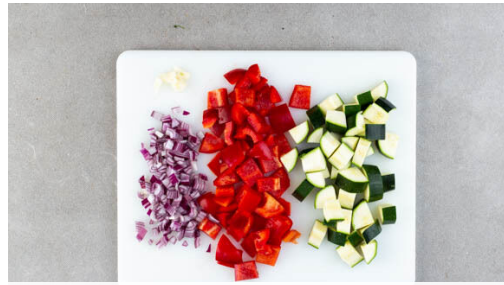
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 36.3g,
Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 25.9g



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



Das **vegane Hack** mit der **Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. leicht bräunlich anbraten.



Die **Zucchini**, die **Paprika**, die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und ½TL Salz untermengen und ca. 2Min. mitbraten. Die **Tomaten**, 200ml Wasser und die **½ des Brühwürzes** unterrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



4 Tortillas in ca. 2cm breite Streifen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 2EL Pflanzenöl mit ½TL Salz verrühren und mit den **Tortillastreifen** vermengen. Die **Tortillasticks** in 6–10Min. im Ofen knusprig backen, gelegentlich wenden. **Vorsicht:** Sie können leicht verbrennen!



Die **restlichen Zwiebeln** mit 1 EL Essig, ½ TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



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.