



Mexikanische Bohnensuppe

mit Avocado und Limettensalsa



20-30min



3-4 Personen

Die deftige Bohnensuppe mit Kirschtomaten und roter Paprika ist schnell gemacht und dank der erfrischenden Limettensalsa und cremiger Avocado von raffinierter Leichtigkeit. Dazu gibt es knusprig gebackene Tortillachips. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 2 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 15g frischer Thymian & Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Kochtopf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 689.0kcal, Fett 25.0g, Eiweiß 25.5g, Kohlenhydrate 83.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Ca. **1EL der Zwiebeln** für die **Salsa** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, die Kerne entfernen und **eine Chilihälfte** in feine Streifen schneiden.



2. Suppe ansetzen

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Tomaten**, den **Knoblauch**, die **Chilihälfte**, die **1/2 der Gewürzmischung** und **1 Thymianstängel** hinzugeben und alles ca. 10Min. köcheln lassen. Die **1/2 der Korianderblätter** fein schneiden, die **Stängel** in der **Suppe** mitkochen.



3. Limettensalsa zubereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** auspressen. Den **Limettenabrieb** und **3/4 des -saftes** mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **gehackten Koriander**, den **Chilistreifen** und 1 Prise Salz zu einer **Salsa** verrühren. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Die **Brühwürfel** in 800ml heißem Wasser auflösen.



4. Suppe pürieren

Die **Bohnen** und die **Brühe** zu dem **Gemüse** in den Topf geben und alles ca. 15Min. sanft köcheln lassen. Mit der **restlichen Gewürzmischung**, dem **restlichen Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Chilihälfte**, den **Thymianstängel** und ggf. die **Korianderstängel** aus der **Suppe** nehmen und die **Suppe** mit einem Stabmixer cremig, aber nicht zu glatt pürieren.



5. Tortillachips backen

Die **Tortillas** halbieren und die Hälften in ca. 2cm breite Dreiecke schneiden. Die **Tortilladreiecke** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Salz würzen und im Ofen 12-14Min. backen, bis die **Tortillas** knusprig sind. **Tipp:** Ggf. ein zweites Backblech verwenden oder die **Tortillas** in zwei Portionen backen.



6. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Suppe** mit etwas **Limettensalsa**, **Avocado** und **Koriander** garniert servieren, die **restliche Salsa**, den **restlichen Koriander** und die **Tortillachips** dazu reichen.