



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!

- 1 rote Paprika
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 15g frischer Thymian & Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Avocados

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 732kcal, Fett 28.5g,
Kohlenhydrate 85.4g, Eiweiß 26.1g



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.



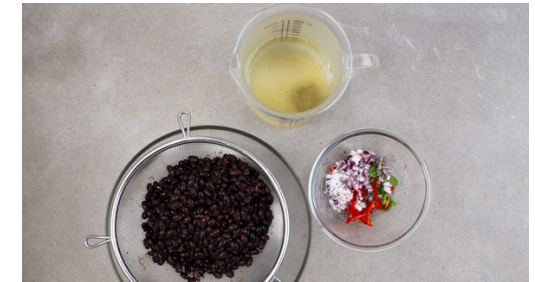
Die **Bohnen** und die **Brühe** zu dem **Gemüse** in den Topf geben und alles ca. 15Min. sanft köcheln lassen. Mit der **restlichen Gewürzmischung**, dem **restlichen Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Chilihälfte**, den **Thymianstängel** und ggf. die **Korianderstängel** aus der **Suppe**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



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.



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.



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. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen.



Die **Avocados** 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**