



Vegane „Chorizo“-Bohnen-Suppe

verfeinert mit Lauch und Karotten



ca. 30min



4 Portionen

Sämig, würzig, sättigend, lecker – das klingt doch mal nach einer wirklich guten Suppe, nicht wahr? Und leicht zuzubereiten ist sie auch noch. Sie vereint gekonnt weiße Bohnen, frischen Lauch, Karotten und eine mexikanische Gewürzmischung – aber das ist noch nicht alles, denn unsere warme Köstlichkeit wird noch mit veganer Chorizo garniert, damit deine Geschmacksknospen so richtig schön in Fahrt kommen. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Stangen Lauch
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 10 vegane Chorizos ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 480kcal, Fett 20.9g,
Kohlenhydrate 32.6g, Eiweiß 29.5g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Chorizos braten

Die **veganen Chorizos** in kleine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4–5Min. goldbraun braten.



2. Gemüse braten

Den **Lauch** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5–6Min. braten, bis die **Karotten** leicht weich sind. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 1Min. duftend mitbraten (siehe Schritt 6).



5. Fertigstellen & servieren

Den Großteil der **Bohnen** mit einem Löffel am Topfrand zerdrücken und wieder einrühren, damit eine sämige **Suppe** entsteht. Die **Suppe** mit Salz abschmecken und mit den **veganen Chorizos** garniert servieren.



3. Suppe ansetzen

1L Wasser, das **Brühgewürz** und die **Bohnen** in den Topf geben, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10–15Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die **Brühe** eingekocht ist.



6. Mild bis mittelscharf

Aufgepasst: Die mexikanische Gewürzmischung ist mild bis mittelscharf. Ggf. nur teelöffelweise einrühren, damit es nicht zu scharf wird.