



Vegane Süßkartoffelsuppe mit Tortillachips

und Koriander-Rauchmandel-Topping



ca. 25min



2 Portionen

Kühle Tage brauchen heiße Nächte! Die Paprika-Süßkartoffel-Suppe wird dir und deinen Lieben ordentlich einheizen, denn sie kommt mit viel mexikanischem Flair und Tortillachips-Knabberspaß daher. Die Kulmination des Gaumenglücks ist ein verlockendes Topping mit grüner Peperoni und rauchigen Mandeln. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 25g Rauchmandeln ²
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden. // Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 98.1g, Eiweiß 16.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in 1-2cm große Stücke schneiden. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen.



4. Topping vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



2. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dann die **Gewürzmischung** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Brühe** zugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 10-15Min. kochen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



5. Topping pürieren

Einige Tomatenwürfel und **etwas Koriander** für die Garnitur beiseitelegen. Die **restlichen Tomatenwürfel** und den **restlichen Koriander** mit dem **Knoblauch**, der **Peperoni**, den **Rauchmandeln**, 3EL veganer Mayonnaise, dem **Limettensaft** und 1 kräftigen Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren.



3. Tortillachips backen

Inzwischen **3 Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen und in 7-8Min. zu knusprigen **Tortillachips** backen.



6. Suppe pürieren

Den Stabmixer abspülen und die **Suppe** cremig pürieren. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das **Topping** darüberträufeln. Mit den **restlichen Tomaten** sowie dem **restlichen Koriander** garnieren und servieren. Die **Limettenspalten** und die **Tortillachips** dazu reichen.