



## Kartoffelsuppe mit veganem „Hähnchen“

surinamische Art mit grünen Bohnen



40-50min



4 Portionen

Hier ist mal ein Süppchen, das man sich nur zu gern einbrockt, nur damit man es umgehend und ganz fix auslöffeln kann: Eine aromatische Brühe mit feinen Kartoffeln, knackigen grünen Bohnen, fruchtigen Tomaten und feuriger Peperoni ist die Basis für knusprig in Madras-Curry angebratene vegane Schnitzel von Heura. Schnell noch eine Handvoll knuspriger Röstzwiebeln drübergestreut – und fertig ist der schmackhafte Schlamassel!



## Was du von uns bekommst

- 500g grüne Bohnen
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 2 Pck. Madras-Currypulver <sup>2</sup>
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 5 Tomaten
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel <sup>3</sup>
- 2 Pck. Röstzwiebeln <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

### Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 64.9g, Eiweiß 34.8g



### 1. Gemüse schneiden

Die Enden der **grünen Bohnen** entfernen und die **Bohnen** in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** halbieren, je nach Schärfewunsch ggf. die Kerne entfernen und die **halbe oder ganze Peperoni** fein hacken.



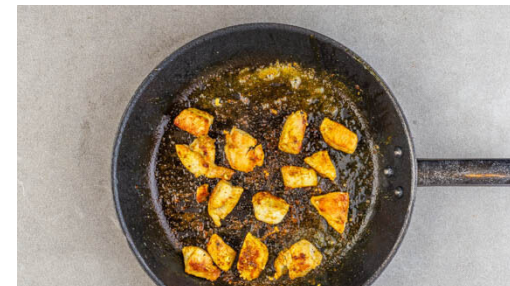
### 4. Tomaten schneiden

**3 Tomaten** grob würfeln und in die **Suppe** geben, während diese köchelt. Die **übrigen Tomaten** fein würfeln und für die **Garnitur** zur Seite legen.



### 2. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln**, die **Peperoni** und die **½ des Currypulvers** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten.



### 5. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Öl bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Die ersten 2Min. möglichst nicht bewegen, damit es schön knusprig wird. Dann wenden und weitere 2Min. braten. Mit dem **übrigen Currypulver** und ½TL Salz würzen und unter regelmäßigem Rühren weitere 1-2Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis die **Schnitzel** gar sind.



### 3. Suppe zubereiten

Die **Bohnen** und die **Kartoffeln** hinzufügen und mit 750ml heißem Wasser ablöschen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen, damit das **Gemüse** vollständig bedeckt ist. Das **Brühgewürz** einrühren und **Suppe** abgedeckt zum Kochen bringen. Sobald die **Suppe** kocht, die Hitze reduzieren und die **Suppe** ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** fast gar sind.



### 6. Abschmecken & servieren

Sobald die **Kartoffeln** fast gar sind, ein paar der Stücke mit einer Gabel zerdrücken. Die **Suppe** ohne Deckel noch ca. 4Min. weiterköcheln lassen, dann mit 2EL Tomatenketchup sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit den **Schnitzeln**, den **Tomatenwürfeln** und den **Röstzwiebeln** garnieren und servieren.