



Kartoffelsuppe mit veganem „Hähnchen“

surinamische Art mit grünen Bohnen



ca. 40min



2 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

- 250g grüne Bohnen
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Madras-Currypulver²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 3 Tomaten
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel³
- 1 Pck. Röstzwiebeln¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 635kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 35.0g



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.



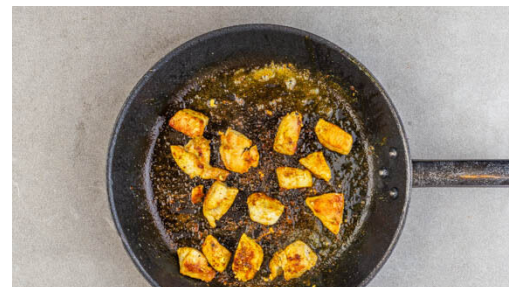
4. Tomaten schneiden

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



2. Zwiebeln anbraten

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



5. Schnetzel braten

Die **veganen Schnetzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Öl bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Die ersten 2Min. möglichst nicht bewegen, damit sie schön knusprig werden. Dann wenden und weitere 2Min. braten. Mit dem **übrigen Currypulver** und 1 kräftigen Prise Salz würzen und unter regelmäßigem Rühren 1-2Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis die **Schnetzel** gar sind.



3. Suppe zubereiten

Die **Bohnen** und die **Kartoffeln** hinzufügen und mit 500ml 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 1EL Tomatenketchup sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit den **Schnetzeln**, den **Tomatenwürfeln** und den **Röstzwiebeln** garnieren und servieren.