



## Mexikanische Bohnensuppe

mit Guacamole und Limettensalsa



20-30min



3-4 Personen

Die deftige Bohnensuppe mit Kirschtomaten und roter Paprika ist schnell gemacht und dank erfrischender Limettensalsa und cremigem Avocadodip von raffinierter Leichtigkeit. Dazu gibt es knusprig gebackene Tortillachips. Lasst es euch schmecken!



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 93.1g, Eiweiß 23.9g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Ca. **1 EL der Zwiebeln** für die **Salsa** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren, die Kerne entfernen und **eine Chilihälfte** in feine Streifen schneiden.



### 4. Suppe pürieren

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



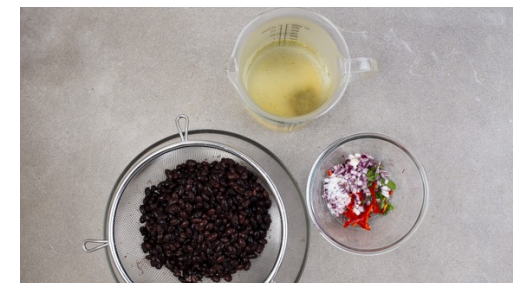
### 2. Suppe ansetzen

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.



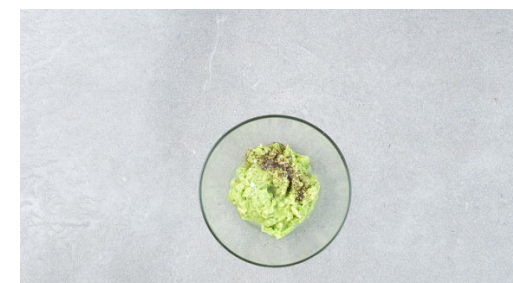
### 5. Tortillachips backen

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.



### 3. Limettensalsa zubereiten

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.



### 6. Guacamole zubereiten

Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer pürieren. Die **Suppe** mit etwas **Limettensalsa**, **Guacamole** und **Koriander** garniert servieren und die **restliche Salsa**, den **restlichen Koriander** und die **Tortillachips** dazu reichen.