



Süßkartoffelsuppe mit Rauchmandel-Topping

und High-Protein-Tortillachips



ca. 25min



4 Portionen

Kühle Tage brauchen heiße Nächte! Die vegane Paprika-Süßkartoffel-Suppe wird dir und deinen Lieben ordentlich einheizen, denn sie kommt mit viel mexikanischem Flair und Tortillachips-Knabberspaß von High-Protein-Tortillas daher. Die Kulmination des Gaumenglücks ist ein verlockendes Topping mit grüner Peperoni und rauchigen Mandeln. Und nun: Den Löffel tief eintauchen und die herzhafte Brühe in Nullkommanichts ausschlürfen!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 4 Paprika
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 50g Rauchmandeln ²
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 681kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 16.3g



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 1,2L 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. **Eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in 4 Spalten schneiden.



2. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** in einem großen Topf mit 2EL 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** zurückbehalten. Die **restlichen Tomatenwürfel** und den **restlichen Koriander** mit dem **Knoblauch**, der **Peperoni**, den **Rauchmandeln**, 4EL veganer Mayonnaise, dem **Limettensaft** und ½TL Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren.



3. Tortillachips backen

Inzwischen **4 Tortillas** in Dreiecke schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL 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.