



## Süßkartoffelsuppe mit Rauchmandel-Topping

und High-Protein-Tortillachips



ca. 25min



2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 25g Rauchmandeln <sup>2</sup>
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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.

### 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 68.5g, Eiweiß 16.4g



### 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 700ml 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 **Tomate** 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**, 2EL 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 **2 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.