



Vegane Süßkartoffelsuppe mit Tortillachips und Koriander-Rauchmandel-Topping



ca. 25min



3 Portionen

Kühle Tage brauchen heiße Nächte! Die Paprika-Süßkartoffel-Suppe wird dir und deinen Lieben ordentlich einheizen, denn sie kommt mit viel mexikanischem Flair und Tortillachips-Knabberspaß daher. Die Kulmination des Gaumenglücks ist ein verlockendes Topping mit grüner Peperoni und rauchigen Mandeln. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 25g Rauchmandeln ²
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 3EL 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 558kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 10.6g



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 800ml 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. 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**, 3EL 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 **3 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.