



## Vegane „Chorizo“-Bohnen-Suppe

verfeinert mit Lauch und Karotten



ca. 25min



2 Portionen

Sämig, würzig, sättigend, lecker – das klingt doch mal nach einer wirklich guten Suppe, nicht wahr? Und leicht zuzubereiten ist sie auch noch. Sie vereint gekochte weiße Bohnen, frischen Lauch, Karotten und eine mexikanische Gewürzmischung – aber das ist noch nicht alles, denn unsere warme Köstlichkeit wird noch mit veganer Chorizo garniert, damit deine Geschmacksknospen so richtig schön in Fahrt kommen. Guten Hunger!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 5 vegane Chorizos <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Enthält: **Sojabohnen** (1).

Detaillierte Informationen zu den Zutaten  
[marleyspoon.de](https://marleyspoon.de)

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 515kcal, Fett 24.7g,  
Kohlenhydrate 32.8g, Eiweiß 29.6g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 4. Chorizos braten

Die **veganen Chorizos** in kleine Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. goldbraun braten.



### 2. Gemüse braten

Den **Lauch** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis die **Karotten** leicht weich sind. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 1Min. duftend mitbraten (siehe Schritt 6).



### 5. Fertigstellen & servieren

Den Großteil der **Bohnen** mit einem Löffel am Topfrand zerdrücken und wieder einrühren, damit eine sämige **Suppe** entsteht. Die **Suppe** mit mehr **Brühgewürz** abschmecken und mit den **veganen Chorizos** garniert servieren.



### 3. Suppe ansetzen

500ml Wasser, die **½ des Brühgewürzes** und die **Bohnen** in den Topf geben und aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die **Suppe** 10-15Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die **Brühe** eingekocht ist.



### 6. Mild bis mittelscharf

Aufgepasst: Die mexikanische Gewürzmischung ist mild bis mittelscharf. Ggf. nur teelöffelweise einrühren, damit es nicht zu scharf wird.