



Vegane „Chorizo“-Bohnen-Suppe

verfeinert mit Lauch und Karotten



ca. 30min



6 Portionen

Sämig, würzig und herrlich sättigend – diese Suppe ist der Inbegriff von echtem Wohlfühlessen. Und das Beste: Sie ist im Handumdrehen zubereitet. Die feine Basis vereint weiße Bohnen, frischen Lauch, Karotten und eine aromatische mexikanische Gewürzmischung. Das geschmackliche Highlight setzt zum Schluss die Garnitur aus deftiger veganer Chorizo, die dem Gericht eine wunderbar herzhaft Tiefe verleiht. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 3 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 3 Stangen Lauch
- 3 Karotten
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 15 vegane Chorizos ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Sojabohnen** (1).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 460kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 33.4g, Eiweiß 29.4g



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 **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Suppe köcheln

1,5L Wasser, **¾ des Brühgewürzes** und die **Bohnen** in den Topf geben, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10-15Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.



2. Gemüse braten

Den **Lauch** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. braten, bis die **Karotten** leicht weich sind.



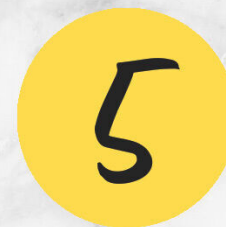
5. Chorizos braten

Die **veganen Chorizos** in kleine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. goldbraun braten.



3. Gewürze mitbraten

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 1Min. duftend mitbraten.



6. Fertigstellen & servieren

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