



## Mexikanische Paprika-Bohnen-Suppe

mit Reis und Tortillachips



ca. 35min



3-4 Personen

Suppe ist nicht gleich Suppe. Das wollen wir an dieser Stelle direkt mal festgehalten haben. Die cremig pürierte Paprikasuppe mit schwarzen Bohnen, Kreuzkümmel und geräuchertem Paprikagewürz ist die Basis und wird mit duftendem Basmatireis serviert. Auch ein leckeres Topping darf natürlich nicht fehlen: Mit Kokosraspeln, Tortillachips und eingelegten Radieschen wird die Mahlzeit perfekt abgerundet. Noch Fragen?

## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 3 rote Paprika
- 3 Tomaten
- 2 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 300g Basmatireis
- 2 Bund Radieschen
- 2 unbeschädigte Limetten
- 50g Kokosraspel
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Tortillachips

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Zucker
- Pflanzenöl und Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher und Sieb
- Küchenreibe und Zitruspresse

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

### Kochtipp

Wer für Kinder kocht, kann weniger Paprikapulver und Kreuzkümmel verwenden.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1059kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 135.1g, Eiweiß 23.6g



### 1. Gemüse garen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. In einem großen Topf mit 5EL Pflanzenöl und 1TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 8Min. braten. Inzwischen die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. **2 Tomaten** grob würfeln. Mit der **Paprika**, dem **Kreuzkümmel** und dem **Paprikapulver** in den Topf geben und das **Gemüse** ca. 15Min. garen.



### 4. Topping zubereiten

Die **übrige Tomate** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Schale einer Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Kokosraspel** in einer hitzebeständigen Schüssel mit 6EL heißem Wasser und 1/2TL Salz verrühren, dann die **Tomaten, 1EL Limettensaft** und **2TL Limettenschale** untermengen.



### 2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Suppe pürieren

Das **Gemüse** im Topf mit den **Bohnen samt Flüssigkeit**, dem **Brühgewürz** und 750ml heißem Wasser ablöschen, dann abgedeckt ca. 4Min. kochen. **2-4EL des Einlegesuds oder mehr nach Geschmack** zugeben und die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen.



### 3. Radieschen einlegen

4EL Essig mit 4TL Zucker und 1TL Salz verrühren. Die **Radieschen** in feine Scheiben schneiden und mit dem **Einlegesud** vermengen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** auf tiefe Teller verteilen. Den **Reis**, das **Topping**, die **Limettenspalten** und die **Tortillachips** separat dazu reichen, sodass jeder seine eigene **Suppe** verfeinern kann.