



Mexikanische Bohnensuppe

mit Avocado und Limetten-Salsa



20-30Min.



3-4 Personen

Die deftige Bohnensuppe mit Kirschtomaten und roter Paprika ist schnell gemacht und mit der erfrischenden Limetten-Salsa und cremiger Avocado nicht zu schwer. Dazu gibt es knusprig gebackene Tortillachips. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 2 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 15g frischer Thymian & Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 3 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Gemüsebrühwürfel⁹
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- großer Kochtopf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 722.0kcal, Fett 28.7g, Eiweiß 25.5g, Kohlenhydrate 83.9g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Ca. **1EL der Zwiebeln** für die **Salsa** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Chilischote** längs halbieren, die Kerne entfernen und **eine Chilihälfte** in feine Streifen schneiden.



4. Suppe pürieren

Die **Bohnen** und die **Brühe** zu dem **Gemüse** in den Topf geben und alles ca. 15Min. sanft köcheln lassen. Mit der **Gewürzmischung**, dem **restlichen Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Chilihälfte**, den **Thymianstängel** und ggf. die **Korianderstängel** aus der **Suppe** nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer cremig, aber nicht zu glatt pürieren.



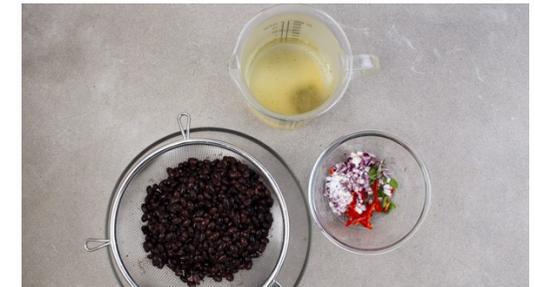
2. Suppe ansetzen

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4-5Min. anbraten. Die **Tomaten**, den **Knoblauch**, die **Chilihälfte**, die **1/2 der Gewürzmischung** und **1 Thymianstängel** hinzugeben und alles ca. 10Min. köcheln lassen. Die **1/2 der Korianderblätter** fein hacken, die **Stängel** in der **Suppe** mitkochen.



5. Tortillachips backen

Die **Tortillas** halbieren und die Hälften in ca. 2cm breite Dreiecke schneiden. Die **Tortilladreiecke** auf einem Backblech mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Salz würzen und im Ofen ca. 12-14Min. backen, bis die **Tortillas** knusprig sind. **Tipp:** Ggf. ein zweites Backblech verwenden oder die **Tortillas** in zwei Portionen backen.



3. Limetten-Salsa herstellen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** auspressen. Den **Limettenabrieb** und **3/4 des -saftes** mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **gehackten Koriander**, den **Chilistreifen** und 1 Prise Salz zu einer **Salsa** verrühren. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Die **Brühwürfel** in 800ml heißem Wasser auflösen.



6. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen, das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Suppe** mit etwas **Limetten-Salsa**, **Avocado** und **Koriander** garniert servieren, die **restliche Salsa**, den **restlichen Koriander** und die **Tortillachips** dazu reichen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📖](#) [#marleyspooning](#)