

Scharfe schwarze Bohnensuppe mit Chorizo

Gesamtzeit **20 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.345 kJ / 799 kcal

Fett: **37,2 g** Eiweiß: **41,3 g**
Kohlenhydrate: **76,8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

0,5	Zwiebel
1	rote Paprika
100 g	Chorizo
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 TL	gemahlener geräucherter Paprika (scharf oder mild)
0,25 TL	gemahlener Koriander
0,25 TL	gemahlener Kreuzkümmel
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	passierte Tomaten
1	Dose schwarze Bohnen (400 g)
1 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
2 EL	gehackter frischer Koriander

Zum Anrichten:

	Avocado
30 g	Cheddar-Käse
2	kleine Tortillas (60 g)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Zwiebel und die Paprika würfeln und die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer Kasserolle in Olivenöl anbraten. Wenn die Zwiebel glasig und die Chorizo gebräunt ist, alle Gewürze, den fein gehackten Knoblauch und die abgespülten und abgetropften Bohnen hinzufügen.

Schritt 2

Die Brühe angießen und die passierten Tomaten dazugeben, mit Kikkoman Sojasauce (oder Ponzu) und gehacktem Koriander abschmecken und 15 Minuten kochen lassen. Anschließend 1/3 der Suppe (ohne Chorizo) in einem Mixer fein pürieren und zurück in die Kasserolle geben, vorsichtig umrühren.

Schritt 3

Die Tortillas in Dreiecke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Schritt 4

Die Suppe in Schalen füllen und mit Avocadoscheiben, geriebenem Cheddar-Käse und Tortillastücken servieren.