



ALLES DRIN.

*****Wochenkarte ab 4. September*****

Ab Montag

Chorizo-Bolognese mit Tomaten, Parmesan
und frischem Basilikum

Ab Dienstag

Rot-Grünes Gemüse-Curry mit Süßkartoffel und Zuckerschoten

Ab Donnerstag

Avocado-Bruscetta mit frischen Feigen und Honig-Senf-Sößchen

2 Neue Locations

Kiosk TipTop, Schulterblatt 16

Edeka Böcker, HafenCity

01577/7707760

hallo@chriskochtuete.de

facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)

Mango-Möhren-Suppe mit Ingwer und Kokos

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, einen Messbecher, eine große Pfanne und einen Pürrierstab bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt's schon lecker Essen!

Wasser aufkochen (1P: 400ml/ 2P: 800ml). **Zwiebel** schälen und klein schneiden. **Karotten** schälen, Enden entfernen und Rest klein schneiden. **Ingwer** klein schnippeln. **Peperoni** waschen, längs aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden (Wer's scharf mag, lässt die Kerne drin. Nach dem Schneiden nicht in die Augen fassen und die Hände gründlich waschen. Oder Handschuhe zum Schneiden anziehen:) **Mango** schälen und würfeln (Bei Youtube mal "Mango schneiden" eingeben). **Kokoscreme** grob würfeln.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Alles - außer ein paar Mangowürfel für später - hinzufügen und ca. 4 Min anbraten. Danach mit dem Wasser ablöschen. **Brühe** und Kokoscreme dazugeben. Salzen und Pfeffern. Hin und wieder Rühren und alles ca. 12-15 Min kochen, bzw. bis die Karotten schon schön weich sind. Mit einem Pürrierstab alles in der Pfanne pürieren. Bei Bedarf noch kochendes Wasser nachkippen. Suppe auf schöne, tiefe Teller geben. Jetzt noch etwas Pfeffer aus der Mühle drauf. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

☞(10 davon ☝ = 1 Gratis-Tüte:)



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Eine [Review](#) auf facebook.com/chriskochtueete wäre toll oder schreib an hallo@chriskochtueete.de. Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.