



Anmeldung für alle Termine unter 0451/4082308 des Nachbarschaftsbüro Vorwerk-Falkenfeld

(Außerhalb der Öffnungszeiten bitte auf Anrufbeantworter sprechen, wir rufen zurück)

Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

Buslinie 1 (Peenestieg vor der Tür), Linien 3, 8, 10, Haltestelle Bogenstraße, P am Haus

Weitere Termine immer auf [www.gemeinsamtafeln.com](http://www.gemeinsamtafeln.com) / Kochen ohne Grenzen

---

## Mexikanische Gemüsesuppe... mit Schokolade

### Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 2-3 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Tomatenmark, 1 Teelöffel braunen Zucker, 2 Dosen geschälte Tomaten (400 Gramm), 400-500 Milliliter Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, ½ - 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 40 – 50 Gramm (60% Kakao oder mehr) Zartbitterschokolade, 1 kleine rote Chilischote, 330 Gramm Dose Sonnenmais davon ca. die Hälfte, eine kleine Dose Kidneybohnen davon ca. die Hälfte, ¼ rote Paprika fein gewürfelt, 1 Avocado, 1 Esslöffel Limettensaft, ½ Bund Koriander gehackt, 1 Schälchen Nacho Chips oder andere Chips,

### Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln
- Beides in der Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten
- Tomatenmark und Zucker zugeben und kurz mit dünsten
- Tomaten und Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Aufkochen lassen und ca. 15 Minuten auf kleiner Hitze mit Deckel köcheln lassen
- Dann pürieren
- Schokolade grob hacken
- Chili putzen und in Ringe schneiden
- Kreuzkümmel, Schokolade und ½ Hälfte der Chiliringe in die Suppe geben
- Nochmals bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei die Schokolade schmelzen lassen
- Mais und Bohnen in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen
- Paprika waschen, putzen in feine Würfel schneiden und kurz mit in die Suppe geben
- Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln und mit dem Limettensaft mischen
- Koriander hacken
- Dann Mais, Bohnen, Koriander ebenfalls unter die Avocadomasse mischen
- Suppe in Tellern anrichten und den Mais-Mix darauf verteilen
- Dazu reicht man die Chips