



Süßkartoffel-Curry-Suppe

mit Kokosmilch und Reisbandnudeln



20-30min



3-4 Personen

Wir lieben die Vielfalt der asiatischen Küche! Die aromatische Thai-Küche hat es uns besonders angetan. Eine leckere gelbe Currypaste mit feiner Schärfe, frische Kräuter und Ingwer, cremige Kokosmilch und fruchtig-säuerliche Limette gehören zu den Basics und verzaubern auch diese schnell zubereitete Suppe mit Süßkartoffeln, roter Paprika und Reisbandnudeln in ein himmlisches Geschmackserlebnis!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück frischer Ingwer
- 300g Reisbandnudeln
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 500ml Kokosmilch
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 20g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Kochtöpfe
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

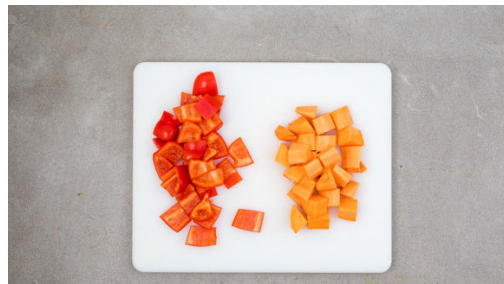
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 106.1g, Eiweiß 12.8g



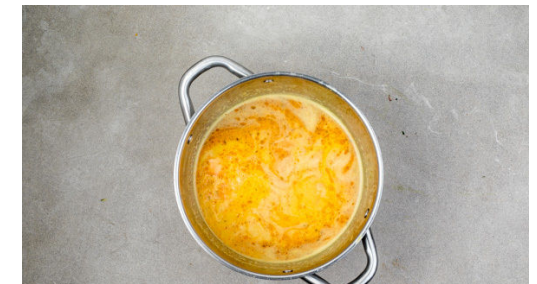
1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen, längs halbieren und ebenfalls in 1-2cm große Würfel schneiden.



2. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden. Den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



3. Suppe ansetzen

In einem weiteren großen Topf 1-2EL Pflanzenöl auf hoher Stufe erwärmen. Je nach gewünschtem Schärfegrad **2-3TL Currypaste** im heißen Öl anbraten, bis es duftet. Mit der **Kokosmilch** und 1L Wasser ablöschen und zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln**, den **Ingwer** und das **Brühgewürz** dazugeben und die **Suppe** ca. 12Min. köcheln lassen.



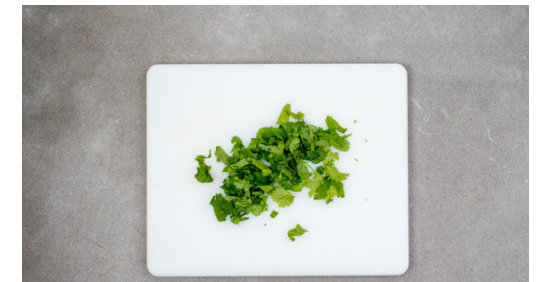
4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Suppe fertigstellen

Nach 2-3Min. der Kochzeit die **Paprika** zur **Suppe** geben und die Suppe köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit der **Sojasauce**, dem **Limettensaft**, **1TL Limettenschale** sowie Salz würzen und nach Geschmack ggf. **mehr Currypaste** untermischen.



6. Koriander schneiden

Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. anrösten. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Reisnudeln** auf Suppenteller oder Schalen verteilen und mit der **Suppe** aufgießen. Mit den **Cashews** und dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.