



Süßkartoffel-Curry-Suppe

mit Kokosmilch und Reisbandnudeln



20-30min



2 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

- 1 rote Paprika
- 1 Süßkartoffel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück frischer Ingwer
- 150g Reisbandnudeln
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

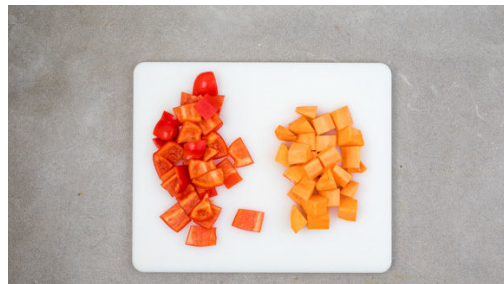
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 796kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 12.6g



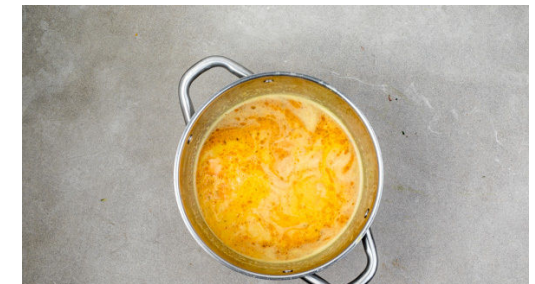
1. Gemüse schneiden

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. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



3. Suppe ansetzen

In einem großen Topf 1EL Pflanzenöl auf hoher Stufe erwärmen. Je nach gewünschtem Schärfegrad **1-2TL Currypaste** im heißen Öl anbraten, bis es duftet. Mit der **Kokosmilch** und 500ml Wasser ablöschen und zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln**, den **Ingwer** und das **Brühgewürz** dazugeben und die **Suppe** ca. 12Min. köcheln lassen.



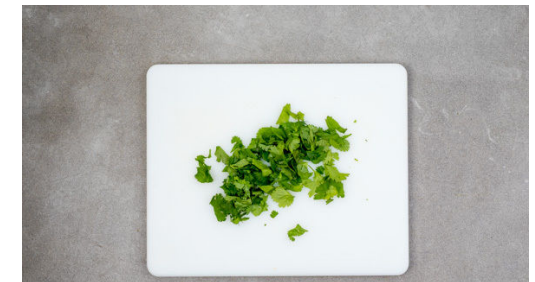
4. Nudeln garen

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**, **1/2TL Limettenschale** sowie Salz würzen und nach Geschmack ggf. **mehr Currypaste** unterrühren.



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.