



Superfix <650kcal V3: Garnelen-Glasnudelsuppe

mit Kokosmilch und gelber Currypaste



ca. 20min



2 Personen

Heute geht unsere kulinarische Reise nach Südostasien! Gelbe Currypaste ist vor allem in der thailändischen Küche zu Hause, sowohl für Currys als auch in wärmenden Suppen. Sie ist milder als die rote oder die noch schärfere grüne Variante. In Kombination mit cremiger Kokosmilch, saftigen Garnelen, frischem Gemüse und Glasnudeln genau das Richtige, wenn es draußen grau und schmutzig ist. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Stangensellerie 9
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut 2
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (2), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 579kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 64.7g, Eiweiß 20.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und der **½ der Currypaste** bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Currypaste** verwenden.



4. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** mit 800ml heißem Wasser und der **Kokosmilch** ablöschen, das **Brühwürz** unterrühren. Dann den **Sellerie** in die **Suppe** geben und 1-2Min. garen. Die **Suppe** mit Salz abschmecken. In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



5. Zucchini zugeben

Die **Zucchini** in die **Suppe** geben und die **Suppe** noch 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Zucchini** gar ist. Nach der Hälfte der Zeit die **Garnelen** hinzufügen und mitgaren. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Limette** vierteln und die **Suppe** mit etwas **Limettensaft** abschmecken. Dann die **Suppe** mit den **Nudeln** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und etwas (frisch gemahlenem) Pfeffer garnieren und mit den **übrigen Limettenspalten** servieren.