



Aromatische Thai-Kürbissuppe

mit knusprigem Sesam-Reis-Topping



20-30min



3-4 Personen

Wir waren begeistert: Durch die angenehme Schärfe der Kokosmilch-Kürbis-Suppe breitet sich von innen gleich eine wohlige Wärme aus. Und für den „Crunch“ sorgt der angebratene Reis, der mit schwarzem Sesam verfeinert wird. Sehr wohltuend am Abend und garantiert die beste Vorbeugung gegen jedwede Erkältung. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Hokkaidokürbis
- 3 Tomaten
- 2 Zitronengrasstangen
- 1 Packung gelbe Curypaste
- 1 Lauchzwiebel
- 20g frisches Basilikum & Minze
- 1 Päckchen schwarzer Sesam
11
- 500ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 566.0kcal, Fett 31.9g, Eiweiß 11.6g, Kohlenhydrate 56.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Lauchzwiebel schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Basilikum**- und die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.



2. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zitronengrasstangen** von den äußeren Schichten befreien und am unteren Ende ca. 3cm abschneiden, dann längs halbieren und mit einer breiten Messerklinge flach klopfen.



5. Reis anbraten

Die **Lauchzwiebeln** und den **Sesam** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Reis** hinzugeben und so lange braten, bis er kross wird.



3. Suppe ansetzen

Den **Kürbis**, die **Tomaten**, das **Zitronengras**, die **1/2 der Curypaste oder mehr nach Geschmack** und 1EL Pflanzenöl in einen großen Topf geben. 500ml Wasser angießen und abgedeckt zum Kochen bringen, dann 12-15Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6. Suppe pürieren

Die **Zitronengrasstange** aus der **Suppe** entfernen und das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** ablösen. Mit einem Stabmixer cremig pürieren und das **Basilikum** und die **Minze** unterrühren. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem krossen **Reis** garniert servieren.