



Süßkartoffel-Curry-Suppe

mit Kokosmilch und Reisbandnudeln



20-30min



2 Personen

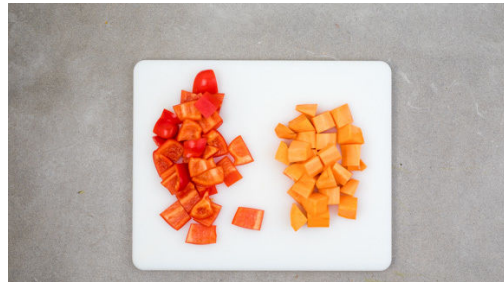
Wir lieben die Vielfalt der asiatischen Küche! Die aromatische Thai-Küche hat es uns besonders angetan. Eine leckere gelbe Currypaste mit feiner Schärfe, frische Kräuter und Ingwer, cremige Kokosmilch und fruchtig-säuerliche Limette gehören zu den Basics und verzaubern auch diese schnell zubereitete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

- 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

- Salz
- Pflanzenöl

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

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



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



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.



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.



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.



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.



Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. anrösten. Die **Korianderblätter** abzapfen 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.