



Süßkartoffel-Curry-Suppe

mit Kokosmilch und Udon-Nudeln



20-30min



4 Portionen

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, Paprika und Udon-Nudeln in ein himmlisches Geschmackserlebnis!

- 2 Paprika
- 3 Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 450g Udon-Nudeln ¹
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 20g Koriander
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}

- Salz
- Pflanzenöl

- 2 große Töpfe
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3),
Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 915kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 127.8g, Eiweiß 22.3g



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



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen 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.



Wenn die **Suppe** 2-3Min. geköchelt hat, die **Paprika** hinzugeben und die **Suppe** ca. 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit der **Sojasauce**, dem **Limettensaft**, **1TL Limettenschale** sowie Salz würzen und nach Geschmack ggf. **mehr Currypaste** unterrühren.



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



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Nudeln** auf Suppenteller oder Schalen verteilen und mit der **Suppe** aufgießen. Mit den **Cashews** und dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.