



Asiatische Süßkartoffel-Kokosmilch-Suppe

mit Curry und Udon-Nudeln



ca. 35min



6 Portionen

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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 2 Paprika
- 4 Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 675g Udon-Nudeln ¹
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 600ml Kokosmilch
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 20g Koriander
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}

- Salz
- Pflanzenöl

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

Energie 822kcal, Fett 28.6g,
Kohlenhydrate 117.2g, Eiweiß 20.4g



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 **4TL Currypaste** im heißen Öl ca. 1Min. anbraten, bis es duftet. Mit der **Kokosmilch** und 1,3L 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.