



RS Aromatische Thai-Kürbissuppe

mit knusprigem Sesam-Reis-Topping



ca. 30min



2 Portionen

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 Sesam verfeinert wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Tomate
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Basilikum & Minze
- 1 Pck. Sesam¹
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 18.6g



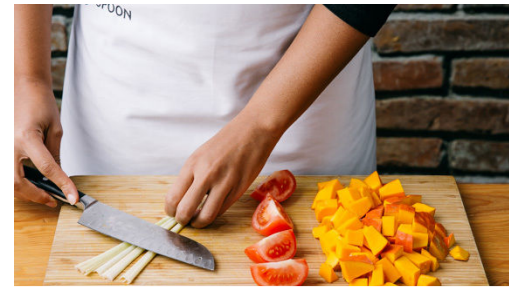
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **75g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Den **Reis** anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und abkühlen 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 **Tomate** vierteln. Die **Zitronengrasstange** von den äußeren Schichten befreien und am unteren Ende ca. 3cm abschneiden. Das **Zitronengras** 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 **½ der Currypaste** und 1EL Pflanzenöl in einen mittelgroßen Topf geben. 300ml 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** ablöschen. 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.