



Asiatische Süßkartoffel-Kokosmilch-Suppe

mit Curry und Udon-Nudeln



ca. 35min



3 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Süßkartoffeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 450g Udon-Nudeln¹
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste. // Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

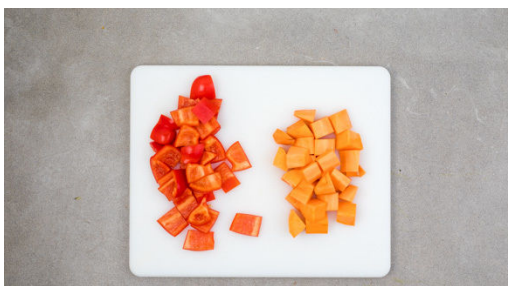
Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 28.6g,

Kohlenhydrate 44.9g, Eiweiß 10.1g



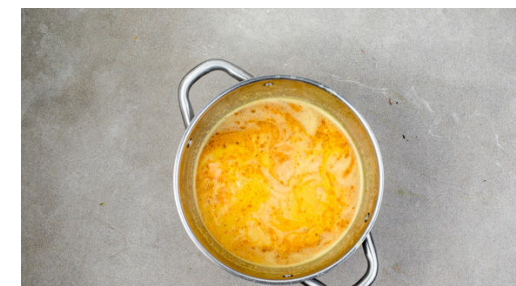
1. Gemüse schneiden

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



2. Limette vorbereiten

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.



3. Suppe ansetzen

In einem zweiten Topf 1EL Pflanzenöl auf hoher Stufe erwärmen. Je nach gewünschtem Schärfegrad **2TL Currypaste** im heißen Öl ca. 1Min. anbraten, bis es duftet. Mit **300ml Kokosmilch** und 650ml Wasser ablöschen und zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln**, den **Ingwer** und das **Brühgewürz** dazugeben und die **Suppe** erneut aufkochen.



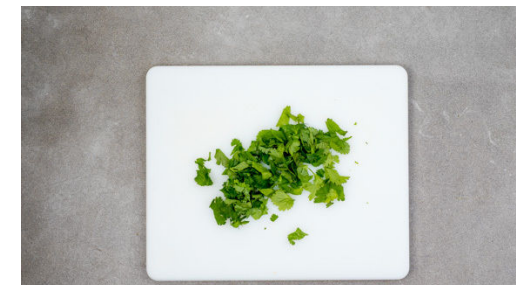
4. Nudeln kochen

300g Nudeln in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Suppe fertigstellen

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**, **½TL Limettenschale** sowie Salz würzen und nach Geschmack ggf. **mehr Currypaste** unterrühren.



6. Koriander schneiden

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