



Asiatische Hähnchen-Nudelsuppe

mit Curry und Pak Choi



20-30min



2 Portionen

Asiatischer als diese könnte kaum eine Suppe aussehen – und schmecken! Dafür sorgen würziges Thai-Basilikum, duftiger Ingwer und farbstarkes Currypulver. Und es geht noch weiter: Die Basis für unsere Augen- und Gaumenweide bilden elegante Glasnudeln und cremige Kokosmilch, darin brillieren Pak Choi und Paprika. Und zwischen all diese Leckereien schmiegt sich saftiges Hähnchenfilet. Cashews on top, fertig ist das Meisterwerk!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Senf (1), Erdnüsse (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 37.1g,
Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 36.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil** des **Pak Choi** in schmale, den **grünen Teil** in breite Streifen schneiden. In einem Wasserkocher 1L Wasser zum Kochen bringen.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und **½TL Currypulver** bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Der Topf wird weiterverwendet.



3. Suppe ansetzen

Die **Paprika** und die **weißen Pak-Choi-Streifen** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und 1EL Pflanzenöl in dem Topf bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Kokosmilch** und 650ml heißes Wasser aus dem Wasserkocher angießen und das **Brühwürz** und **1TL Currypulver** einrühren. Die **Suppe** zum Kochen bringen und abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen.



4. Garnitur vorbereiten

Inzwischen die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** längs halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



5. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit dem restlichen heißen Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen. Inzwischen den **übrigen Pak Choi** und das **Fleisch** in die **Suppe** geben und 2-3Min. mitköcheln, bis das **Fleisch** gar ist.



6. Suppe fertigstellen

Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann in die **Suppe** geben und ca. 1Min. erwärmen. Die **Suppe** mit **1TL Limettenschale**, **1-2EL Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit dem **Thai-Basilikum** und den **Cashewkernen** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.