



Asiatische Paprika-Curry-Suppe

mit frischem Koriander und gebratenem Reis



ca. 30min



4 Portionen

Der Sommer ist auf unserem Teller angekommen! Diese sonnige Suppe mit gelber Paprika ist perfekt für alle, die sich nach einem Asienurlaub sehnen. Für die Cremigkeit unserer Köstlichkeit sorgt Kokosmilch, für die Würze aromatische Currypaste, getoppt wird mit knusprigem Reis. Und der frische Koriander bringt nicht nur optischen Genuss ... Wir treffen uns dann am Strand, ja?

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 3 Paprika
- 2 Karotten
- 20g Koriander
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- 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.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 449kcal, Fett 26.3g,
Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 7.3g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, halbieren und in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** aufbewahren.



4. Suppe fertigstellen

Die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. 4TL Essig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Reis braten

Den **Reis** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze knusprig anbraten und nach Geschmack mit Salz würzen. Den gebratenen **Reis** auf der **Suppe** anrichten und mit **Koriander** garniert servieren.



3. Suppe ansetzen

Die **Paprika** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Korianderstängel** zugeben, die **Currypaste** untermischen und ca. 1Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** ablöschen und abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6. Kern und Kompanie

Unser Reis ist weiß - na ja, immerhin wurde er gebraten, so gaaaaanz weiß dürfte er also nicht mehr sein. Farbiger ohne Anbraten sind zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Walnüsse und Ähnliches. Wer davon etwas loswerden will, hat heute und mit dieser köstlichen Suppe die Gelegenheit. Einfach zwischen die Reiskörner schmuggeln ...