



## Malaysische Garnelen-Curry-Suppe

mit Glasnudeln, Pak Choi und Limette



ca. 20min



4 Portionen

Mit unserer blitzschnellen Garnelen-Curry-Suppe tauchst du heute in die kulinarische Welt Südostasiens ein: Saftige Garnelen, feine Vermicelli-Glasnudeln, knackiger Pak Choi und der erfrischende Kick von Limette vereinen sich geschickt zu einem exotischen Geschmackserlebnis. Schnell, einfach und voller Aromen – genau das Richtige für eine köstliche Mahlzeit ohne den Stress einer langen Zubereitung. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 1 große Gurke
- 2 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Wok oder große Pfanne
- Wasserkocher
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Krebstiere (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 551kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 19.9g



### 1. Nudeln garen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit dem heißen Wasser bedecken und in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Die **Nudeln** ggf. mit einer sauberen Küchenschere 1-2-mal durchschneiden, so lassen sie sich später leichter essen.



### 4. Pak Choi garen

Die **grünen Blätter des Pak Choi** abschneiden und beiseitelegen. Den **weißen Teil des Pak Choi** in mundgerechte Stücke schneiden und in die **Sauce** geben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Limetten** in Spalten schneiden.



### 2. Gurke einlegen

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, 2EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



### 5. Garnelen garen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Sobald der **Pak Choi** bissfest gegart ist, die **Garnelen** in die **Sauce** rühren und 1-2Min. mitköcheln lassen, bis sie rosa und gar sind.



### 3. Sauce ansetzen

Die **Currypaste** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend anbraten. Dann die **Kokosmilch** und 200ml Wasser zugeben.



### 6. Pak-Choi-Blätter zugeben

Die **Pak-Choi-Blätter** ca. 30Sek. in der **Sauce** mitkochen, bis sie zusammenfallen. Die **Nudeln** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit der **Sauce** übergießen und mit den **Lauchzwiebeln** und einem Spritzer **Limette** garnieren. Die **Garnelen-Curry** mit den **Gurken** und den **restlichen Limettenspalten** servieren.