



Malaysische Garnelen-Curry-Suppe

mit Glasnudeln, Pak Choi und Limette



ca. 20min



2 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

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Gurke
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹

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 554kcal, Fett 26.4g,
Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 20.0g



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 **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden.



2. Gurke einlegen

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, 1EL Essig und je 1 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend anbraten. Dann die **Kokosmilch** und 100ml 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.