



Asiatische Süßkartoffel-Kokosmilch-Suppe

mit Curry und Udon-Nudeln



ca. 35min



6 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
- 4 Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 675g Udon-Nudeln¹
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 600ml Kokosmilch
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50ml Tamari-Sojasauce³
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 20g Koriander
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Töpfe
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

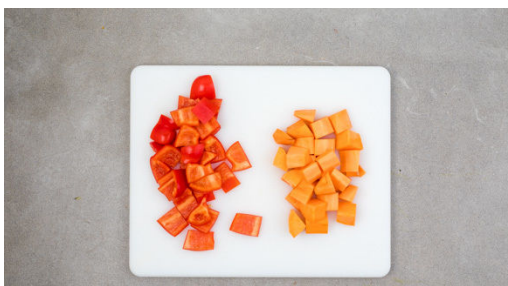
Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 117.2g, Eiweiß 20.4g



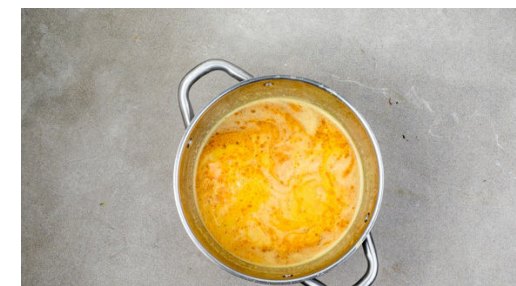
1. Gemüse schneiden

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. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden. Den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



3. Suppe ansetzen

In einem zweiten Topf 2EL Pflanzenöl auf hoher Stufe erwärmen. Je nach gewünschtem Schärfegrad **4TL Currypaste** im heißen Öl ca. 1Min. anbraten, bis es duftet. Mit der **Kokosmilch** und 1,3L Wasser ablöschen und zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln**, den **Ingwer** und das **Brühgewürz** dazugeben und die **Suppe** erneut aufkochen.



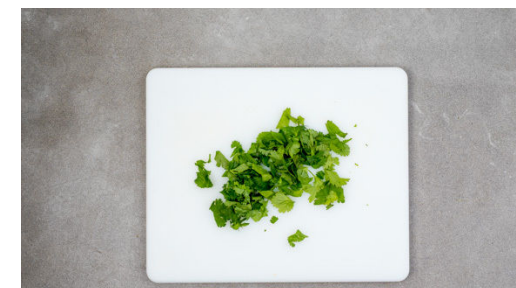
4. Nudeln kochen

Die **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**, **1TL Limettenschale** sowie Salz würzen und nach Geschmack ggf. **mehr Currypaste** untermischen.



6. Koriander schneiden

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