



Asiatische Süßkartoffel-Kokosmilch-Suppe

mit Curry und Udon-Nudeln



ca. 35min



3 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
- 2 Süßkartoffeln
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 450g Udon-Nudeln¹
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

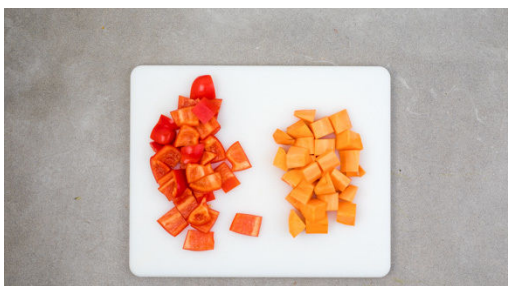
Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 111.8g, Eiweiß 19.1g



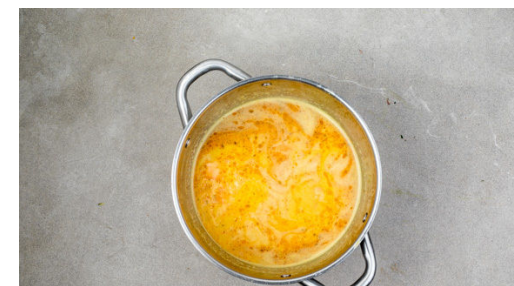
1. Gemüse schneiden

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. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



3. Suppe ansetzen

In einem zweiten Topf 1EL Pflanzenöl auf hoher Stufe erwärmen. Je nach gewünschtem Schärfegrad **2TL Currypaste** im heißen Öl ca. 1Min. anbraten, bis es duftet. Mit **300ml Kokosmilch** und 650ml Wasser ablöschen und zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln**, den **Ingwer** und das **Brühgewürz** dazugeben und die **Suppe** erneut aufkochen.



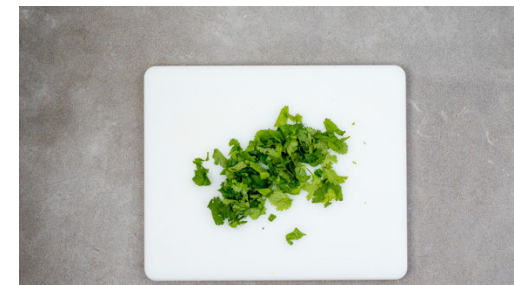
4. Nudeln kochen

300g 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**, **½TL Limettenschale** sowie Salz würzen und nach Geschmack ggf. **mehr Currypaste** untermischen.



6. Koriander schneiden

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