MARLEY SPOON



Aromatische Thai-Kürbissuppe

mit knusprigem Sesam-Reis-Topping

ca. 30min 2 Portionen

Wir waren begeistert: Durch die angenehme Schärfe der Kokosmilch-Kürbis-Suppe breitet sich von innen gleich eine wohlige Wärme aus. Und für den „Crunch" sorgt der angebratene Reis, der mit Sesam verfeinert wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Tomate
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Basilikum
- 10g Minze
- 1 Pck. Sesam [1]
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sesamsamen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten

Nährwertangaben pro Portion
Energie 593kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 10.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **75g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Den **Reis** anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und abkühlen lassen.



2. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **Tomate** vierteln. Die **Zitronengrasstange** von den äußeren Schichten befreien und am unteren Ende ca. 3cm abschneiden. Das **Zitronengras** längs halbieren und mit einer breiten Messerklinge flach klopfen.



3. Suppe ansetzen

Den **Kürbis**, die **Tomaten**, das **Zitronengras**, die **½ der Currypaste** und 1EL Pflanzenöl in einen mittelgroßen Topf geben. 300ml Wasser angießen und abgedeckt zum Kochen bringen, dann 12–15Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



4. Lauchzwiebel schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **½ der Basilikum-** und die **½ der Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.



5. Reis anbraten

Die **Lauchzwiebeln** und den **Sesam** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1–2Min. anbraten. Den **Reis** hinzugeben und so lange braten, bis er kross wird.



6. Suppe pürieren

Die **Zitronengrasstange** aus der **Suppe** entfernen und das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** ablöschen. Mit einem Stabmixer cremig pürieren und das **Basilikum** und die **Minze** unterrühren. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem krossen **Reis** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**