MARLEY SPOON



Glasnudelsuppe mit veganem „Hähnchen“

mit Gemüse, Kokosmilch und gelber Currypaste

ca. 20min 2 Portionen

Heute geht unsere kulinarische Reise nach Südostasien! Gelbe Currypaste ist vor allem in der thailändischen Küche zu Hause, sowohl für Currys als auch in wärmenden Suppen. Sie ist milder als die rote oder die noch schärfere grüne Variante. In Kombination mit cremiger Kokosmilch, den veganen Hähnchenschnetzeln, frischem Gemüse und Glasnudeln genau das Richtige, wenn es draußen grau und schmuddelig ist. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Stangensellerie [1]
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [2,3]
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 779kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 23.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Schnetzel vorbereiten

Die **veganen Schnetzel** mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und der **½ der Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten.



4. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** mit 800ml heißem Wasser und der **Kokosmilch** ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren. Dann den **Sellerie** und die **Schnetzel** in die **Suppe** geben und 1–2Min. garen. Die **Suppe** mit Salz abschmecken. In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



5. Zucchini zugeben

Die **Zucchini** in die **Suppe** geben und die **Suppe** noch 4–5Min. köcheln lassen, bis die **Zucchini** gar ist. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3–5Min. gar ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Limette** vierteln und die **Suppe** mit etwas **Limettensaft** abschmecken. Dann die **Suppe** mit den **Nudeln** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und etwas (frisch gemahlenem) Pfeffer garnieren und mit den **übrigen Limettenspalten** servieren.