

MARLEY SPOON



Cremige Thai-Kürbis-Suppe

mit nussigem Reistopping



20-30Min.



3-4 Personen

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 schwarzem Sesam verfeinert wird. Sehr wohltuend am Abend und garantiert die beste Vorbeugung gegen jedwede Erkältung. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zitronengrasstangen
- 1 Päckchen gelbe Currypaste
- 3 Tomaten
- 500ml Kokosmilch
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1x Hokkaidokürbis
- 200g Basmatireis
- 20g frisches Basilikum & Minze
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 500.0kcal, Fett 26.9g, Eiweiß 8.4g, Kohlenhydrate 53.7g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Den **Reis** ins kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** bissfest ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Lauchzwiebeln schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Basilikum-** und die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.



2. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** entkernen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zitronengrasstangen** von den äußeren Schichten befreien und unten ca. 3cm abschneiden. Das **Zitronengras** längs halbieren und mit einem Fleischklopfer oder dem Griff eines großen Messers flach klopfen.



5. Reis anbraten

Die **Lauchzwiebeln** und den **Sesam** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze für ca. 1-2Min. anbraten. Den **Reis** hinzufügen und so lange braten, bis er kross wird.



3. Suppe ansetzen

Den **Kürbis**, die **Tomaten**, das **Zitronengras**, die **1/2 der Currypaste** und 1EL Pflanzenöl in einen großen Topf geben, 500ml Wasser angießen und den **Kürbis** abgedeckt in ca. 12-15Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, verwendet weniger **Currypaste**.



6. Suppe pürieren

Die **Zitronengrasstangen** aus dem **Kürbisgemüse** nehmen, das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** ablöschen und alles mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die gehackten **Kräuter** untermischen und die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem krossen **Reis** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**