



Pikante Süßkartoffel-Suppe

mit Kokosmilch und Reisnudeln



20-30min



2 Personen

Wir lieben die Vielfalt der asiatischen Küche! Die Thai-Küche hat es uns besonders angetan - Curries, Schärfe, Kräuter und erfrischende Komponenten wie Ingwer und Chili gehören zu den Basics. In Thailand nennt man diese Suppe "khao soi" - eine Suppe auf Kokosmilchbasis mit Currypaste und Reisnudeln. Wir verwenden für die vegetarische Variante des Gerichts Süßkartoffel und Paprika, dazu gibt es ...

Was du von uns bekommst

- Sojasauce ^{1,6}
- Cashewkerne ¹⁵
- Ingwer
- Limette
- Paprika
- Süßkartoffeln
- Reisbandnudeln
- gelbe Currypaste
- frischer Koriander
- Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

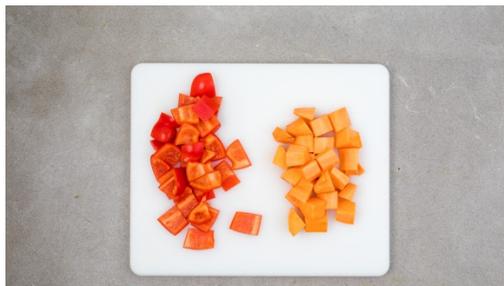
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 799.0kcal, Fett 38.0g, Eiweiß 12.3g, Kohlenhydrate 98.5g



1. Gemüse vorbereiten

Süßkartoffel schälen, langs halbieren und in 1-2cm große Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, das Kerngehäuse heraus schneiden und ebenfalls in 1-2cm große Würfel schneiden.



2. Ingwer schneiden

Ingwer schälen und sehr klein hacken oder fein reiben. **Limettenschale** abreiben. Eine **Hälfte** der **Limette** auspressen, die andere in Spalten schneiden. Einen mittelgroßen Topf mit leicht gesalzenem Wasser für die **Nudeln** aufkochen.



3. Suppe ansetzen

1EL Öl in einem großen Topf auf hohe Hitze erwärmen. Je nach gewünschtem Schärfegrad 1-2TL **Currypaste** kurz anbraten, bis es duftet. Anschließend mit der **Kokosmilch** und 500ml Wasser ablöschen und die **Suppe** zum Kochen bringen. Nun die **Süßkartoffel**, einen Gemüsesuppenwürfel und den **Ingwer** in die **Suppe** geben und alles ca. 12Min. köcheln lassen.



4. Nudeln garen

Sobald das Nudelwasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und **1/3** der **Reisbandnudeln** darin ca. 8-10Min. ziehen lassen, bis sie weich sind. Wer großen Hunger hat, verwendet mehr **Nudeln**.



5. Paprika hinzufügen

Nach ca. 2-3Min. Kochzeit die **Paprika** mit in den Topf geben. Sobald das **Gemüse** gar ist, **Suppe** mit **Sojasauce**, **Limettensaft** und 1/2TL **Limettenschale** und Salz würzen. Nach Geschmack mehr **Currypaste** unterrühren.



6. Koriander hacken

Die **Cashews** in einer kleiner Pfanne ohne Fett ca. 2-3Min. rösten. **Korianderblätter** von den Stielen zupfen und grob hacken. Erst die **Reisnudeln** auf Teller verteilen, dann mit der **Suppe** aufgießen und mit **Koriander** und **Cashews** garnieren. **Limettenspalten** nach Geschmack über der **Suppe** auspressen.