



## Pikante Süßkartoffel-Suppe

mit Kokosmilch und Reismudeln



20-30min



4 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 Reismudeln. Wir verwenden für die vegetarische Variante des Gerichts Süßkartoffel und Paprika, dazu gibt es ...

## Was du von uns bekommst

- gelbe Currypaste
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- Cashewkerne <sup>15</sup>
- Reisbandnudeln
- Paprika
- Limette
- Ingwer
- Süßkartoffeln
- frischer Koriander
- Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz

## Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

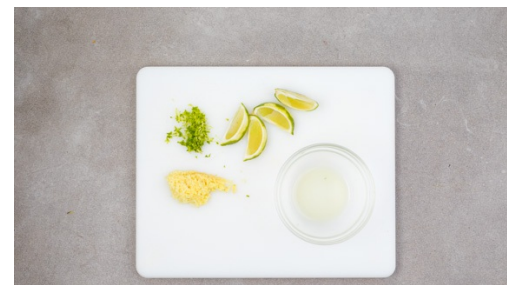
### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 713.0kcal, Fett 32.5g, Eiweiß 10.4g, Kohlenhydrate 91.0g



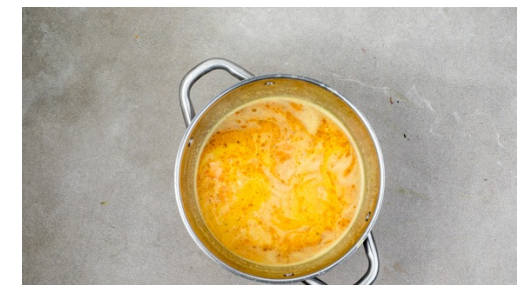
### 1. Gemüse vorbereiten

**Süßkartoffeln** schälen, längs 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 **Limette** auspressen, die andere in Spalten schneiden. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser für die **Nudeln** aufkochen.



### 3. Suppe ansetzen

1-2EL Öl in einem großen Topf auf hohe Hitze erwärmen. Je nach gewünschtem Schärfegrad 2-3TL **Currypaste** kurz anbraten, bis es duftet. Anschließend mit der **Kokosmilch** und 1L Wasser ablöschen und die **Suppe** zum Kochen bringen. Nun die **Süßkartoffeln**, einen Gemüsesuppenwürfel und den **Ingwer** in die **Suppe** geben und alles ca. 12Min. köcheln lassen.



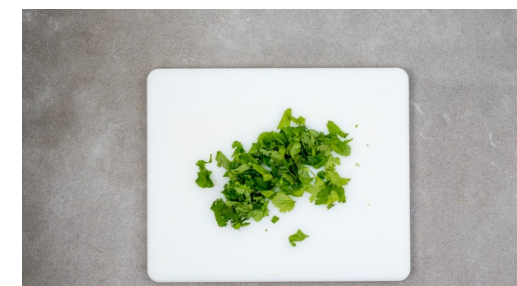
### 4. Nudeln garen

Sobald das Nudelwasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und **2/3** 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**, 1TL **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.