



## Asiatische Reisnudelsuppe

mit zarter Pute und Kokosmilch



30-40min



4 Personen

Diese Suppe ist ein wahrer Alleskönner! Sellerie und Karotten sorgen für die Vitamine, Ingwer und Knoblauch kurbeln das Immunsystem an. Zarte Putenbrust und allerlei Gemüse tummeln sich hier in der mit Kokosmilch verfeinerten Suppe. Ein Spritzer Limette rundet alles ab und macht das Ganze zur winterlichen Vitamin-Bombe!

## Was du von uns bekommst

- Reisbandnudeln
- Kokosmilch
- frischer Ingwer
- Limette
- rote Zwiebel
- Stangensellerie <sup>9</sup>
- Knoblauchzehe
- Putenbrust
- Karotte

## Was du zu Hause benötigst

- Hühnerbrühwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

### Kochtipp

Ingwer lässt sich am Besten mit einem Teelöffel schälen.

### Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 30.4g



**1. Gemüse vorbereiten**

Die **Karotten** schälen und auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Den **Stangensellerie** in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch**, die **Zwiebel** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Inzwischen die **Schale** von einer **Limette** reiben, **eine Limette** auspressen, die zweite **Limette** in Spalten schneiden.



**4. Suppe ansetzen**

Das **Gemüse** ohne den **Stangensellerie** und **ohne** die **Limettenschale** zu dem **Fleisch** in den Topf geben und für weitere ca. 2-3Min. anbraten. Nun den Ansatz mit 1L Wasser auffüllen, einen Hühnersuppenwürfel hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



**2. Putenbrust vorbereiten**

Die **Putenbrust** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem mittleren Topf 1TL Salz und Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



**5. Nudeln garen**

**Reisbandnudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 6-7Min. leicht köcheln. Dann **Nudeln** durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



**3. Fleisch braten**

In einem großen Kochtopf 1EL ÖL hoch erhitzen und das **Fleisch** darin von allen Seiten ca. 2-3Min. knusprig anbraten.



**6. Suppe fertigstellen**

Nach 10Min. die **Suppe** mit der **Kokosmilch** auffüllen, den **Sellerie** hinzugeben und nochmals ca. 5Min. köcheln lassen. Schließlich die **Nudeln** hinzufügen und erwärmen. Die Suppe mit **2TL Limettenschale** und **Limettensaft** abschmecken und mit den **Limettenspalten** servieren.