

Thai-Kokos-Süßkartoffel-Suppe mit Sriracha

Vegan 15 – 25 Minuten • 520 kcal • Tag 5 kochen

301



Süßkartoffel



Paprika multicolor



Kokosmilch



Gemüsebrühpulver



Sriracha Sauce



Erdnüsse, gesalzen



Limette, ungewachst



Zwiebel



Schnittlauch



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Pürierstab, 1 Gemüeschäler und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
Süßkartoffel ES US EG HN	1
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1
Kokosmilch	180 ml
Gemüsebrühpulver 10)	8 g
Sriracha Sauce	8 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1
Zwiebel DE NL EG	1
Schnittlauch	10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	337 kJ/81 kcal	2177 kJ/520 kcal
Fett	4,69 g	30,3 g
- davon ges. Fettsäuren	2,71 g	17,5 g
Kohlenhydrate	7,87 g	50,8 g
- davon Zucker	2,93 g	18,9 g
Eiweiß	1,46 g	9,4 g
Salz	0,38 g	2,47 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse **10)** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten

HN: Honduras **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



1 Gemüse schneiden

Erhitze 400 ml **Wasser*** im Wasserkocher.

Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.



2 Zwiebel schneiden

Zwiebel halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Den Rest brauchst Du nicht mehr.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.



3 Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL **Olivenöl*** erhitzen. **Paprika** und **Zwiebelwürfel** zufügen und ca. 3 Min. anbraten.



4 Suppe kochen

Gemüse mit 400 ml **Wasser*** ablöschen.

Gemüsebrühpulver und **Süßkartoffelwürfel**

hineingeben und 10 – 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



5 Suppe pürieren

Kokosmilch zu der **Suppe** geben und im Topf mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Suppe mit **Salz***, **Pfeffer*** und dem **Saft** von 2 **Limettenspalten** abschmecken.



6 Anrichten

Kokosuppe auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen, mit **Erdnüssen** und **Schnittlauch** bestreuen und mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

