

# 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 <b>ES   US   EG   HN</b>	1
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1
Kokosmilch	180 ml
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	8 g
Sriracha Sauce	8 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	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

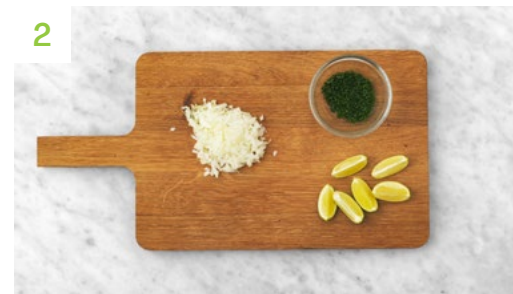


## 1 Gemüse schneiden

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.

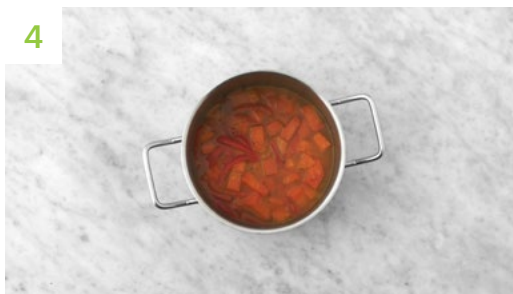
**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**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>

