



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

7
KW25
2016

Scharfe Curry-Kokos-Suppe mit Zitronengras und gerösteten Erdnüssen

Falls doch mal schlechtes Wetter oder gar schlechte Stimmung herrschen sollten: Unsere fernöstliche Curry-Kokos-Suppe wird Dir schnell jede Art von Kälte oder Ärger vertreiben! Genieß die pikante Schärfe, verfeinert mit Kokosmilch, Zitronengras und gerösteten Erdnüssen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Reisbandnudeln



Panang Curry-Paste



Kokosmilch



Zitronengras



geröstete Erdnüsse



Ingwer



Champignons



rote Chili



Frühlingszwiebel



Limette



Knoblauch



Thai-Basilikum



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Reisbandnudeln	100 g	200 g
Ingwer	1	1
Champignons	100 g	200 g
Frühlingszwiebeln	2	4
rote Chili	½ ⊕	1
Limette, Zitronengras	1	2
Panang Curry-Paste 15)	1 TL ⊕	2 TL ⊕
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Thai-Basilikum/Koriander	1 Stängel/2 Stängel	2 Stängel/4 Stängel
geröstete Erdnüsse 5) 15)	25 g	50 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

5) Erdnüsse 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 642 kcal
 Kohlenhydrate: 58 g
 Fett: 40 g, Eiweiß: 11 g
 Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

große Schüssel, Sieb, kleiner Topf, große Pfanne (Wok), Knoblauchpresse



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 In einer großen Schüssel **Reisbandnudeln** mit kochendem Wasser übergießen und 6 – 8 Min. ziehen lassen, bis sie bissfest sind. Anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. In einem kleinen Topf 1¼ l **Gemüsebrühe** mit kochendem Wasser zubereiten.



2 Währenddessen: **Ingwer** schälen und in Scheiben schneiden. **Zitronengras** mehrmals fest auf die Arbeitsfläche schlagen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. **Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Frühlingszwiebeln** schräg in Scheiben schneiden. **Chili** in feine Streifen schneiden. **Limette** halbieren und auspressen. **Knoblauch** abziehen.



3 In einer großen Pfanne 2 EL **Öl** stark erhitzen. **Champignonviertel** darin ca. 5 Min. scharf anbraten, bis sie goldbraun gebraten sind. **Zitronengrasstücke, Chilistreifen, Ingwer- und Frühlingszwiebelscheiben** zufügen und ca. 1 Min. mitbraten.

4 **Curry-Paste** je nach Geschmack (Achtung: scharf!) zugeben und **Knoblauch** dazu pressen. Danach mit **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** ablöschen, einmal aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und ca. 5 Min. köcheln lassen. **Ingwerscheiben** und **Zitronengrasstücke** entfernen.



5 **Thai-Basilikum** und **Koriander** fein hacken. Nach der Kochzeit der **Suppe** die **Reisbandnudeln** zufügen und nochmal kurz aufkochen lassen. Mit **Limettensaft, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Curry-Kokos-Suppe** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Kräutern** und **gerösteten Erdnüssen** bestreuen und genießen!