



Massaman-Curry-Kokos-Suppe

mit Sobanudeln, Brokkoli, Pak Choi und Kirschtomaten



HELLO SOBANUDELN

In Japan ist das Schlürfen der langen Sobanudeln nicht nur erlaubt, es ist sogar erwünscht. Andernfalls denkt man, dass das Essen nicht schmeckt.



Baby-Pak-Choi



Kirschtomaten



Sobanudeln



Brokkoli



Frühlingszwiebel



Erdnussbutter



Massaman-Curry-Paste



Kokosmilch



Basilikum



Limette



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Wieder einmal haben wir es geschafft, zwei der beliebtesten asiatischen Küchen zu kombinieren. Heute gibt es eine thailändische Massaman-Curry-Kokos-Suppe, zu der wir die bekannten, japanischen Sobanudeln hinzugefügt haben. Diese gelten in Japan übrigens aufgrund ihrer länglichen Form als Symbol eines langen Lebens. Einfach zuzubereiten ist dieses **scharfe** Gericht auch: Erst alles schnippeln, dann nach und nach köcheln lassen. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), **1 großen Topf**, ein **Sieb** und ein **hohes Rührgefäß**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Den Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Brokkoli in feine Röschen aufteilen.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.

Vom Strunk des **Baby-Pak-Chois** 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



4 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Brokkoliröschen** für 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Mit der **Kokossoße** ablöschen, Hitze reduzieren und zugedeckt für 3 – 5 Min. leicht köcheln lassen, bis der **Brokkoli** weich ist.



2 SOBA-NUDELN GAREN

In einem großen Topf reichlich kochendes **Wasser*** geben, **salzen*** und **Sobanudeln** darin 3 – 5 Min. bissfest garen.

Anschließend **Sobanudeln** durch ein Sieb abgießen, kurz unter fließendem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



5 RESTLICHES GEMÜSE DAZU

Pak-Choi-Streifen und **Kirschtomatenhälften** hinzufügen, und für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Sobanudeln und gehackten **Basilikum** unterheben.

Limette halbieren und **Suppe** mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FÜR DIE KOKOSSOSSE

in einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Gemüsebrühe**, **Massaman-Curry-Paste** ☑ (**scharf!**) und warmes **Wasser*** miteinander verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.

★ **TIPP:** Wir schicken Dir mehr Currypaste mit, als benötigt wird. Wenn Du es etwas schärfer magst, kannst Du auch nach Belieben mehr Currypaste verwenden.



6 ANRICHTEN

Massaman-Curry-Kokos-Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Brokkoli ES	1 (klein)	¾ ☑	1
Basilikum	10 g	15 g	20 g
Baby-Pak-Choi DE	1	2 (klein)	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Sobanudeln 1)	200 g ☑	300 g ☑	400 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Massaman-Curry-Paste	1 EL ☑	1½ EL ☑	2 EL ☑
Erdnussbutter 5) 8) 15)	15 g	23 g ☑	30 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	6 g	8 g
Limette MX BR	1	1½ ☑	2
Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	476 kJ/115 kcal	2318 kJ/556 kcal
Fett	5 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	15 g
Kohlenhydrate	13 g	61 g
- davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	5 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Erdnüsse 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Schalenfrüchten, Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!