

Thai-Kokos-Süßkartoffel-Suppe mit Sriracha und Limette

Vegan 25 Minuten • 500 kcal • Tag 5 kochen

301



Süßkartoffel



Zucchini



Kokosmilch



Erdnüsse



Sriracha Sauce



Gemüsebrühe



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
Süßkartoffel ES US EG HN	1
Zucchini NL ES MA	1
Kokosmilch	180 ml
Erdnüsse 1)	20 g
Sriracha Sauce	8 ml
Gemüsebrühe 10)	8 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1

**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. 630 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2090 kJ/500 kcal
Fett	4,74 g	29,83 g
- davon ges. Fettsäuren	2,77 g	17,41 g
Kohlenhydrate	7,10 g	44,68 g
- davon Zucker	2,27 g	14,30 g
Eiweiß	1,58 g	9,94 g
Salz	0,472 g	2,967 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras



Zu Beginn

Zucchini in 2 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.



Frühlingszwiebel schneiden

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.



Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL **Öl*** erhitzen. **Zucchini** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zufügen und ca. 3 Min. anbraten.



Suppe kochen

Gemüse mit 400 ml **Wasser***, **Süßkartoffelwürfeln** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und 10 – 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



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.



Anrichten

Kokossuppe auf Schüsseln verteilen, mit **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

