

Thai-Kokos-Süßkartoffel-Suppe mit Sriracha und Limette

Vegan 25 Minuten • 506 kcal • Tag 5 kochen

301



rote Paprika



Gemüsebrühe



Süßkartoffel



Kokosmilch



Sriracha Sauce



Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Pürierstab und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
rote Paprika NL ES	1
Gemüsebrühe 10	8 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1
Kokosmilch	180 ml
Sriracha Sauce	8 ml
Erdnüsse 1	20 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE	1
Öl*, Wasser*	Angaben im Text
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	348 kJ/83 kcal	2118 kJ/506 kcal
Fett	4,77 g	29,06 g
- davon ges. Fettsäuren	2,68 g	16,33 g
Kohlenhydrate	8,08 g	49,21 g
- davon Zucker	2,90 g	17,68 g
Eiweiß	1,43 g	8,70 g
Salz	0,485 g	2,956 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 **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



Zu Beginn

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

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große 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.

Paprika 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>

