



Nudelsuppe im Thai Style



Zutaten

Menge

2	Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück	Ingwer
1	rote Chilischote
2 EL	geröstetes Sesamöl
1 EL	grüne Currypaste
800 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
100 g	Glasnudeln
2	Möhren
1 Handvoll	TK-Blumenkohl
1 Bund	frischer Koriander
2	Frühlingszwiebeln
1/2	Limette
1 TL	Rohrzucker
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 892 kJ, 213 kcal, 29,0 g Kohlenhydrate, 1,91 g Eiweiß, 9,65 g Fett, 0,5 mg Cholesterin, 3,59 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Kalorien
arm

Laktose
frei

spicy

schnell

veggie

Zubereitung

Du findest Suppen langweilig? Dann solltest du unbedingt unsere feurige Nudelsuppe im Thai Style probieren. Mit Curry, Kokosmilch und jeder Menge Nudeln ist diese Suppe alles andere als langweilig und heizt dir dabei richtig ein! So geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du den Knoblauch und den Ingwer schälen, beides sehr fein würfeln. Die Chilischote entkernen und in Ringe schneiden.

Step 2:

In einem mittelgroßen Topf das Sesamöl erhitzen. Die Knoblauch- und Ingwerwürfel und die Hälfte der Chiliringe dazu geben und alles zwei Minuten anschwitzen. Die Currypaste ebenfalls dazu geben und für zwei weitere Minuten anrösten.

Step 3:

Mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen und alles einmal kräftig aufkochen lassen. In der Zwischenzeit kannst du die Möhren schälen und in feine, schräge Scheiben schneiden. Mit in die Brühe geben und fünf Minuten köcheln lassen. Dann den Blumenkohl und die Glasnudeln mit zur Suppe geben, nochmals aufkochen und den Topf dann vom Herd ziehen.

Step 4:

Zum Schluss den Koriander hacken und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Step 5:

Die fertige Suppe mit Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frühlingszwiebeln, Koriander und den restlichen Chilischoten garniert servieren.