



HELLO PANANG! CURRY-KOKOS-SUPPE

mit Glasnudeln, Babymais und Brokkoli



HELLO BABYMAIS

Kennt man ihn bei uns vor allem sauer eingelegt, ist Babymais in der asiatischen Küche ein wichtiger, frischer Bestandteil vieler Gerichte.



Glasnudeln



Babymais



Brokkoli



Kokosmilch



Kaffirlimettenblatt



Panang-Curry-Paste



Limette



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Ingwer



rote Frühlingszwiebel



Zitronengras



braune Champignons

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Panang-Curry kommt aus Thailand und unterscheidet sich von indischen Currys dadurch, dass die würzenden Zutaten mit Kokosmilch aufgekocht werden. Es lässt sich sehr gut abwandeln und immer wieder neu interpretieren, außerdem kannst Du es sowohl mit Reis als auch Nudeln genießen. Unsere authentische Suppe punktet mit einer angenehmen Schärfe, vielen Aromen und bringt gute Laune in Deine Küche.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **800 ml [1600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel** und **2 große Schüsseln**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Babymais der Länge nach halbieren und nochmals quer teilen. **Ingwer** und **Knoblauch** schälen, beides in feine Scheiben schneiden, diese mit dem Messer fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. **Brokkoli** und **braune Champignons** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Champignonscheiben** in eine Schüssel geben.



2 CURRY ANSETZEN

Zitronengras mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis es aufbricht. In einen großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl**, 1 EL [2 EL] **Zucker**, **Panang-Curry-Paste** (**Achtung: scharf!**), gehackten **Knoblauch**, **Ingwer**, **Kaffirlimettenblätter** und **Zitronengras** geben und für 1 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen. Mit 800 ml [1600 ml] heißem **Wasser** und **Kokosmilch** ablöschen. **Glasnudeln**, **Brokkoli-** und **Champignonscheiben**, **Babymaisstücke** und **Gemüsebrühe** zugeben und für 5 Min. abgedeckt köcheln lassen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Limette halbieren und 1 [2] Hälfte in Spalten schneiden. **Rote Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



4 SUPPE ABSCHMECKEN

Currysuppe mit dem Saft der restlichen **Limette** abschmecken und mit **Salz** würzen.



5 ZUM SCHLUSS

Kaffirblätter und **Zitronengras** aus Suppe entfernen.



6 ANRICHTEN

Kokos-Curry-Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Babymais	100 g	200 g
Ingwer CN	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Brokkoli	1 (klein)	1
braune Champignons	200 g	400 g
Zitronengras TH	1 Stange	2 Stangen
Panang-Curry-Paste 15)	1 EL ☞	2 EL ☞
Kaffirlimettenblatt TH	2	4
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Glasnudeln	100 g	200 g
Gemüsebrühe 15)	6 g	12 g
Limette BR	1	2
rote Frühlingszwiebel DE	1	2

Salz*, Zucker*, Öl*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ 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. 1050 g)
Brennwert	253 kJ/61 kcal	2705 kJ/648 kcal
Fett	4 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	7 g	69 g
- davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	2 g	15 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **CN:** China, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **TH:** Thailand

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!