



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

40 [45] min.

50 [55] min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Veggie

leichter Genuss

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.

thermomix

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel** und eine **Zitronenpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Brokkoli in Röschen aufteilen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und **Brokkolischeiben** darauf verteilen. **Braune Champignons** in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden und zugeben. **Babymais** längs halbieren, dann nochmals quer teilen und ebenfalls zugeben. Varoma verschließen.

★ **TIPP:** Durch den Rühraufsatz im Varoma-Behälter brauchst Du nicht mehr darauf achten, dass die Garschlitze frei bleiben.



4 WÄHRENDEDESSEN

Glasnudeln und etwas **Salz** in eine große Schüssel geben. 2 [4] Scheiben der **Limette** abschneiden und beiseitelegen. **Saft** der restlichen **Limette** auspressen. **Rote Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



2 GAREN VORBEREITEN

Knoblauch abziehen und in den Mixtopf geben. **Ingwer** schälen, in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zitronengras** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis es aufbricht, dann halbieren und mit den **Kaffirlimettenblättern** in den Gareinsatz geben.



5 SUPPE FERTIG KOCHEN

Varoma abnehmen und warm halten. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Heiße **Brühe** aus dem Mixtopf über die **Glasnudeln** gießen und abdecken. **Kokosmilch** und **Limettensaft** in den Mixtopf geben und **4 Min. [6 Min.]/98 °C/Stufe 1,5** erwärmen. **Gemüse** aus dem Varoma und heiße **Kokosmilch** zu den **Glasnudeln** geben und mit ein wenig **Salz** abschmecken.



3 VAROMA GAREN

10 g [20 g] Öl, **10 g [20 g] Zucker** und **1 EL [2 EL] Panang-Curry-Paste (Achtung: scharf!)** zugeben und **2 Min. [3 Min.]/120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Gareinsatz einsetzen, **800 g [1600 g] Wasser** und **Gemüsebrühe** zugeben. Varoma aufsetzen und **15 Min. [22 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen.

★ **TIPP:** Kaffirblätter und Zitronengras kannst Du nach dem Kochen ganz einfach wieder entfernen.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

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
Gemüsebrühe 15)	6 g	12 g
Glasnudeln	100 g	200 g
Limette BR	1	2
rote Frühlingszwiebel DE	1	2

Salz*, Zucker*, Öl*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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