



Asiatische Kokos Suppe mit Udon-Nudeln

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Champignons, braun	250 g
Zucchini	1 St.
Blattspinat	200 g
Bio Limetten	1 St.
Frühlingszwiebeln	3 St.
Öl	2 EL
Currypaste, rot	1 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	500 ml
Udon Nudeln	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in 4 Ecken schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Pilze, Zucchini und weiße Frühlingszwiebeln darin ca. 3 Min. anbraten. Currypaste zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Brühe auffüllen. Nudeln in die Suppe geben und auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. köcheln.
3. Kokos-Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limettensaft abschmecken. Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Kokos-Suppe mit Limettenschnitzen und grünen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	364 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g