



## THAI-NUDELSUPPE

*Für 2 Personen:*

- 1/2 EL Kokosöl
- 1 EL Ingwer, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 kleine rote Paprika (ca. 130 g), entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 200 g Karotten, in dünne diagonale Scheiben geschnitten
- 150 g Tomaten, gewürfelt
- 400 ml Kokosmilch
- 600 ml heißes Wasser
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2–3 EL Zitronensaft nach Geschmack
- ca. 2 TL Salz nach Geschmack
- 1 Bund Koriander\* à ca. 50 g
- etwas Chili oder Cayennepfeffer nach Geschmack
- 100 g Reismudeln

\*alternativ: ein paar Blätter Thai-Basilikum (oder auch normales Basilikum, falls Du auch auf dem Land wohnst :-)

*Zeitaufwand:*

*ca. 15 Minuten Zubereitung*

*ca. 15 Minuten Kochzeit*

**WELLCUISINE-TIPP:** anstatt mit Reis-Nudeln kann die Suppe auch mit gekochtem Basmatireis serviert werden.

Einen Topf Wasser zum Kochen der Reismudeln aufsetzen.

In einem weiteren Topf Kokosöl erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln kurz darin anschwitzen. Paprika, Karotten und Tomaten hinzufügen und ebenfalls unter Rühren anbraten. Mit Kokosmilch und heißem Wasser ablöschen. Zitronenschale, Zitronensaft und Salz hinzufügen und 10–15 Minuten leise köcheln lassen, bis die Karotten al dente sind. Korianderstiele und einen Teil der Blätter fein hacken und gegen Ende der Kochzeit zur Suppe geben. Die Suppe mit Chili und gegebenenfalls weiterem Salz und Zitronensaft abschmecken.

In der Zwischenzeit Reismudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser al dente kochen. In ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht aneinander kleben.

Nudeln in Schüsseln geben und mit Suppe auffüllen. Mit weiterem gehacktem Koriander bestreut servieren.