

Thai-Erdnuss-Suppe

Für 4 große Portionen

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischen Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 EL rote Thai Curry Paste
- 1 EL Kokosöl zum Anbraten
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- ½ Brokkoli
- 200 g Champignons oder Shiitake-Pilze (ich habe gemischt)
- 1 Liter Gemüsebrühe (oder 1 Liter Wasser mit 3 EL [Gemüsebrühepaste](#))
- 1 Dose Kokosmilch
- 4 EL Sojasauce oder Tamari (weizenfreie Sojasauce)
- 60 g Erdnussmus
- 200 g Mie-Nudeln oder Reismudeln
- 1 Limette
- frischer Thai-Basilikum und/oder Koriander zum Servieren
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln (optional)
- 1/2 rote Pepperoni (optional)
- heller Sesam (optional)



1 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Kokosöl in einem großen Topf schmelzen lassen. Ingwer, Knoblauch und 2 EL rote Thai-Curry-Paste darin scharf anbraten. Ich habe außerdem noch 1/2 fein geschnittene Pepperoni (entkernt) dazu gegeben.

2 Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Erdnussmus und Sojasauce dazugeben, die Hitze reduzieren und die Suppe 10 Minuten köcheln lassen.

3 Jetzt habt Ihr Zeit, das Gemüse zu schnippeln: Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Pilze und Zucchini in Scheiben, Broccoli in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse zur Suppe geben und noch einmal 7 Minuten mitkochen.

4 Währenddessen die Mie- oder Reismudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ziehen lassen. Die Zeit variiert je nach Marke der Nudeln (meist zwischen 3 – 7 Minuten), schaut hier einfach auf die Packungsanweisung. Nudeln abgießen und zur Suppe geben.

5 Fast fertig! Suppe mit dem Saft einer Limette abschmecken. Wer mag, kann die Suppe mit frischen Kräutern, in feine Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln und Sesam servieren.

Die Suppe ist vegan, wenn Ihr Mie-Nudeln ohne Ei oder Reismudeln verwendet.