



# Thai-Kokos-Süsskartoffel-Suppe

für 2 Personen | 25 Minuten

Vegan 25 Minuten • 502 kcal • Tag 3 kochen

301



rote Peperoni



Süsskartoffeln



Kokosmilch



Sriracha Sauce



Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Limette



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Stabmixer und 1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 Personen

	2P	
rote Peperoni	1 x	180 g
Süsskartoffeln	1 x	300 g
Kokosmilch	1 x	180 ml
Sriracha Sauce	1 x	8 ml
Erdnüsse <b>1)</b>	1 x	20 g
Frühlingszwiebel	1 x	25 g
Limette	1 x	75 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 612 g)
Brennwert	343 kj/82 kcal	2100 kj/502 kcal
Fett	4.76 g	29.11 g
– davon ges. Fettsäuren	2.67 g	16.35 g
Kohlenhydrate	7.92 g	48.42 g
– davon Zucker	2.82 g	17.23 g
Eiweiss	1.34 g	8.19 g
Salz	0.154 g	0.943 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 1)** Erdnüsse

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

1



### Zu Beginn

Erhitze 400 ml **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

**Süsskartoffel** schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

2



### Frühlingszwiebel schneiden

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

3



### Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL **Öl\*** erhitzen.

**Peperoni** und weisse **Frühlingszwiebelringe** zufügen und ca. 3 Min. anbraten.

4



### Suppe kochen

**Gemüse** mit 400 ml **Wasser\***, **Süsskartoffelwürfeln** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen und 10 – 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

5



### Suppe pürieren

**Kokosmilch** zu der **Suppe** geben und im Topf mit einem Stabmixer cremig pürieren.

**Suppe** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und dem **Soft** von 2 **Limettenspalten** abschmecken.

6



### Anrichten

**Kokossuppe** auf Schüsseln verteilen, mit **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

### En Guete!

#### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sosse aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

#### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!







# Thai coconut and sweet potato soup

for 2 persons | 25 minutes

Vegan 25 minutes • 502 kcal • Cook on day

301



Red pepper



Sweet potatoes



Coconut milk



Sriracha sauce



Peanuts



Spring onions



Lime



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

## Good to have at hand

Oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 hand blender and 1 large pot with lid.

## Ingredients for 2 persons

	2P	
Red pepper	1 x	180 g
Sweet potatoes	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	180 ml
Sriracha sauce	1 x	8 ml
Peanuts 1)	1 x	20 g
Spring onions	1 x	25 g
Lime	1 x	75 g
Oil*, water*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	
*Good to have at hand		

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

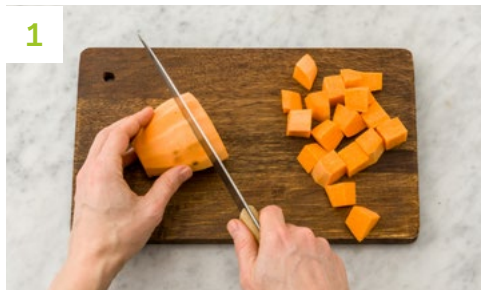
	100 g	Portion (approx. 752 g)
Calories	343 kj/82 kcal	2.100 kj/502 kcal
Fat	4.76 g	29.11 g
– incl. saturated fats	2.67 g	16.35 g
Carbohydrate	7.92 g	48.42 g
– incl. sugar	2.82 g	17.23 g
Protein	1.34 g	8.19 g
Salt	0.154 g	0.943 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 1)** Peanuts

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

1



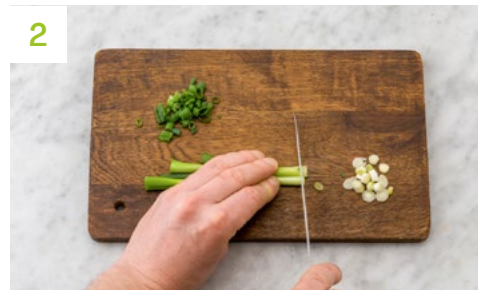
## Get started

Heat 400 ml of water\* in the kettle.

Halve the pepper, remove the core, and cut the pepper into strips.

Peel sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.

2



## Chop spring onions

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Cut the lime into 6 wedges.

3



## Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. oil\* in a large pot.

Add peppers and white spring onion rings and sauté for approx. 3 min.

4



## Cook the soup

Deglaze vegetables with 400 ml water\*, sweet potato cubes and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, cover, then simmer for 10-15 min. until potatoes are soft.

5



## Purée soup

Add coconut milk to the soup and purée in the pot with a hand blender until creamy.

Season soup with salt\*, pepper\* and the juice of 2 lime wedges.

6



## Serve

Apportion coconut soup into bowls, sprinkle with peanuts and green spring onion rings, and enjoy with sriracha (warning: spicy!) and remaining lime wedges.

## Bon appetit!

### Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. An ingredient you should try first if you are not used to spiciness.

### Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!







# Soupe thaï à la noix de coco et à la patate douce

pour 2 personnes | 25 minutes

Végétalien • 25 minutes • 502 kcal • Cuisiner au e jour

301



Poivron rouge



Patate douce



Lait de coco



Sauce sriracha



Cacahuètes



Oignon de printemps



Citron vert



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Ingédients à toujours avoir chez soi :**

Huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 mixeur et 1 grande casserole avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 personnes

	2 portions	
Poivrons rouges	1 x	180 g
Patates douces	1 x	300 g
Lait de coco	1 x	180 ml
Sauce sriracha	1 x	8 ml
Cacahuètes <b>1)</b>	1 x	20 g
Oignons de printemps	1 x	25 g
Citron vert	1 x	75 g
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 612 g)
Valeur calorique	343 kJ/82 kcal	2.100 kJ/502 kcal
Lipides	4.76 g	29.11 g
– dont acides gras saturés	2.67 g	16.35 g
Glucides	7.92 g	48.42 g
– dont sucre	2.82 g	17.23 g
Protéines	1.34 g	8.19 g
Sel	0.154 g	0.943 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 1)** Cacahuètes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

1



### Pour commencer

Faire chauffer 400 ml d'eau\* dans une bouilloire.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en lamelles fines.

Éplucher la patate douce et couper en dés de 2 cm.

2



### Couper l'oignon de printemps

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Couper le citron vert en 6.

3



### Faire revenir les légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs d'huile\*.

Ajouter le poivron et les rondelles blanches d'oignon de printemps et les faire revenir pendant environ 3 minutes.

4



### Faire cuire la soupe

Dégeler la casserole avec 400 ml d'eau\*, les dés de patates douces et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, et laisser mijoter à couvert pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

5



### Mixer la soupe

Ajouter le lait de coco à la soupe et réduire en purée crémeuse dans la casserole à l'aide d'un mixeur.

Assaisonner la soupe avec du sel\*, du poivre\* et le jus de 2 quartiers de citron vert.

6



### Dresser

Répartir la soupe de coco dans des bols, parsemer de cacahuètes et de rondelles vertes d'oignons de printemps et déguster avec de la sriracha (attention : piquant !) et le reste des quartiers de citron vert.

### Bon appétit !

#### Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

#### Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

