

Thai-Kokos Süßkartoffel-Suppe

Vegan 25 Minuten • 505 kcal • Tag 5 kochen

301



Süßkartoffeln



rote Peperoni



Kokosmilch



Sriracha Sauce



Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Messbecher, 1 Stabmixer und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 Personen

		2P
Süsskartoffeln	1 x	300 g
rote Peperoni	1 x	180 g
Kokosmilch	1 x	180 ml
Sriracha Sauce	1 x	8 ml
Erdnüsse 1)	1 x	20 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g

**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. 610 g)
Brennwert	346 kJ/ 83 kcal	2115 kJ/ 505 kcal
Fett	4.91 g	30.01 g
– davon ges. Fettsäuren	2.85 g	17.43 g
Kohlenhydrate	7.71 g	47.16 g
– davon Zucker	2.85 g	17.41 g
Eiweiss	1.37 g	8.37 g
Salz	0.156 g	0.952 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!)



Zu Beginn

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

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.



Frühlingszwiebel schneiden

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

Limette in 6 Spalten schneiden.



Gemüse anbraten

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

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



Suppe kochen

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



Suppe pürieren

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

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



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Thai coconut and sweet potato soup

Vegan 25 minutes • 505 kcal • Cook on day 5

301



Sweet potato



Red pepper



Coconut milk



Sriracha sauce



Peanuts



Spring onions



Lime, unwaxed

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 measuring jug, 1 hand blender and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 persons

		2P
Sweet potatoes	1 x	300 g
Red pepper	1 x	180 g
Coconut milk	1 x	180 ml
Sriracha sauce	1 x	8 ml
Peanuts 1)	1 x	20 g
Spring onions	1 x	15-25 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g

**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. 610 g)
Calories	346 kJ/ 83 kcal	2115 kJ/ 505 kcal
Fat	4.91 g	30.01 g
– incl. saturated fats	2.85 g	17.43 g
Carbohydrate	7.71 g	47.16 g
– incl. sugar	2.85 g	17.41 g
Protein	1.37 g	8.37 g
Salt	0.156 g	0.952 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!)



Get started

Halve the pepper, remove the seeds, and cut the pepper halves into strips.

Peel the sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.



Chop the 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.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. oil* in a large pot.

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



Cook the soup

Deglaze the vegetables with 400 ml water*, the sweet potato cubes and 8 g vegetable stock powder*, put the lid on and simmer for 10-15 min. until the potatoes are soft.



Purée the soup

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

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



Serve

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

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Soupe thaï de patate douce et noix de coco

Végétalien • 25 minutes • 505 kcal • Cuisiner au 5e jour

301



Patate douce



Poivron rouge



Lait de coco



Sauce Sriracha



Cacahuètes



Oignon de printemps



Citron vert, non cire



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 verre doseur, 1 mixeur et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 personnes

	2 portions	
Patates douces	1 x	300 g
Poivrons rouges	1 x	180 g
Lait de coco	1 x	180 ml
Sauce sriracha	1 x	8 ml
Cacahuètes 1)	1 x	20 g
Oignon de printemps	1 x	15-25 g
Citron vert, non ciré	1 x	75 g

**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. 610 g)
Valeur calorique	346 kJ/ 83 kcal	2115 kJ/ 505 kcal
Lipides	4,91 g	30,01 g
- dont acides gras saturés	2,85 g	17,43 g
Glucides	7,71 g	47,16 g
- dont sucre	2,85 g	17,41 g
Protéines	1,37 g	8,37 g
Sel	0,156 g	0,952 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 !)



Pour commencer

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lanières.

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



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.



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.



Faire cuire la soupe

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



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.



Dresser

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

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?
Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

