

# Thai-Kokos-Süßkartoffel-Suppe mit Sriracha

Vegan | unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 512 kcal • Tag 5 kochen

301



Süßkartoffel



Peperoni multicolor



Kokosmilch



Sriracha Sauce



Erdnüsse, gesalzen



Limette, ungewachst



Zwiebel



Schnittlauch



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Stabmixer, 1 Gemüeschäler und 1 grosser Topf mit Deckel

## Zutaten 2 Personen

		2P
Süsskartoffel	1 x	300 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g
Kokosmilch	1 x	180 ml
Sriracha Sauce	1 x	8 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	1 x	20 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g
Zwiebel	1 x	100 g
Schnittlauch	1 x	10 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. 650 g)
Brennwert	332 kJ/ 79 kcal	2142 kJ/ 512 kcal
Fett	4.6 g	29.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2.7 g	17.4 g
Kohlenhydrate	7.7 g	49.9 g
– davon Zucker	2.9 g	18.6 g
Eiweiss	1.4 g	8.9 g
Salz	0.07 g	0.46 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

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

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

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



### Frühlingszwiebel schneiden

**Zwiebel** halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Den Rest brauchst Du nicht mehr.

**Schnittlauch** in feine Röllchen 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\*** ablöschen.

8 g **Gemüsebouillonpulver\*** und **Süsskartoffelwürfel** hineingeben und 10 – 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die **Süsskartoffeln** 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

**Kokossuppe** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen, mit **Erdnüssen** und **Schnittlauch** bestreuen und mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** und restlichen **Limettenspalten** geniessen.

### En Guete!

#### Sriracha Sauce

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

#### Du liebst HelloFresh?

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



# Thai coconut and sweet potato soup with sriracha

Vegan 15–25 minutes • 512 kcal • Cook on day 5

301



Sweet potato



Mixed peppers



Coconut milk



Sriracha sauce



Salted peanuts



Unwaxed lime



Onion



Chives

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 hand blender, 1 vegetable peeler and 1 large pot with lid

## Ingredients for 2 persons

		2P
Sweet potato	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g
Coconut milk	1 x	180 ml
Sriracha sauce	1 x	8 ml
Salted peanuts 1)	1 x	20 g
Unwaxed lime	1 x	75 g
Onion	1 x	100 g
Chives	1 x	10 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. 650 g)
Calories	332 kJ/79 kcal	2142 kJ/512 kcal
Fat	4.6 g	29.9 g
– of which saturated fats	2.7 g	17.4 g
Carbohydrate	7.7 g	49.9 g
– of which sugar	2.9 g	18.6 g
Protein	1.4 g	8.9 g
Salt	0.07 g	0.46 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

Heat 400 ml water\* in the kettle.

Halve and core the pepper and cut into strips.

Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.



## Chop the spring onions

Halve the onion and finely dice one half. You won't need the rest.

Finely slice the chives.

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\*.

Add 8 g vegetable stock powder\* and the sweet potato cubes, cover and simmer for 10–15 min. until the sweet 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

Serve the coconut soup in bowls or on deep plates, sprinkle with peanuts and chives, and enjoy with sriracha (warning: spicy!) and the remaining lime wedges.

**Bon appetit!**

### Sriracha sauce

*Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.*

### Love HelloFresh?

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



# Soupe thaïlandaise de patate douce et coco avec sauce sriracha

Végétalien 15 – 25 minutes • 512 kcal • Cuisiner au 5e jour

301



Patate douce



Poivrons multicolores



Lait de coco



Sauce sriracha



Cacahuètes, salées



Citron vert, non ciré



Oignon



Ciboulette



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 mixeur, 1 économe et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 personnes

	2 portions	
Patate douce	1 x	300 g
Poivrons multicolores	1 x	180 g
Lait de coco	1 x	180 ml
Sauce sriracha	1 x	8 ml
Cacahuètes salées <b>1)</b>	1 x	20 g
Citron vert, non ciré	1 x	75 g
Oignons	1 x	100 g
Ciboulette	1 x	10 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. 650 g)
Valeur calorique	332 kJ/ 79 kcal	2142 kJ/ 512 kcal
Lipides	4,6 g	29,9 g
- dont acides gras saturés	2,7 g	17,4 g
Glucides	7,7 g	49,9 g
- dont sucre	2,9 g	18,6 g
Protéines	1,4 g	8,9 g
Sel	0,07 g	0,46 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

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

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

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



### Couper l'oignon de printemps

Couper l'oignon en deux et ciseler une moitié. Vous n'aurez pas besoin du reste.

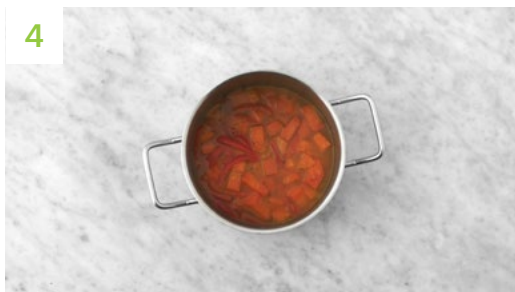
Couper la ciboulette en petits rouleaux.

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\*.

Ajouter 8 g de bouillon de légumes en poudre\* et les dés de patate douce et laisser mijoter 10 à 15 min jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.



### 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 ou des assiettes creuses, parsemer de cacahuètes et de ciboulette 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.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

