

Suppe to go "Thai Asia""

Zutaten (für 1 Personen):

Rote Currypaste, Limettensaft, Ahornsirup, Chiliflocken, Ingwer, Sojasoße, Salz und Kokosöl zu einer Würzpaste verrühren und in ein Weckglas oder Schraubglas (mind. 500 ml Fassungsvermögen) geben. Das TK-Gemüse mischen und gefroren auf die Paste ins Glas geben. Gegarte Glasnudeln klein schneiden, obenauf schichten und alles verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Servieren mit kochendem Wasser übergießen, etwa 10 Minuten ziehen lassen, umrühren und genießen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin: Ernährungsteam der Praxis An der Au, Kiel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen